
أحدث صيحة فى عالم التجميل
مجلة الابتسامة
جمال حواء
بالأعشاب والنباتات الطبية
منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي
يوسف أبو الحجاج الأقصرى
دار الحرم للتراث
www.ibtesama.com

جمال حواء

بالأعشاب والنباتات الطبيعية

أحدث صيحة في عالم التجميل

جمال حواء
بالأعشاب والنباتات الطبيعية

إعداد
يوسف أبوالحجاج الأقصرى

دار الحرم للتراث
٤٥ سوق الكتاب بالعتبة
٢٥٩١٦٠٢١

اسم الكتاب : جمال حواء بالأعشاب والنباتات الطبيعية

اسم المؤلف : يوسف أبو الحجاج الأقصرى

الناشر : دار الحرم للتراث

العنوان: ٤٥ سوق الكتاب الجديد بالعتبة. ت: 25916021

الإخراج الفنى : فورإتش للكمبيوتر 010/6674335

رقم الإيداع : 2010/ 14075

الطبعة الثانية: 2010

الناشر
دار الحرم للتراث

تقديـم

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله وبعد..

جمال حواء الطبيعى نعمة من نعم الله التى حباها لكل حواء ويجب أن تتجمل حواء لنفسها ولزوجها دون الآخرين، لأنه لا يصح للأنثى المسلمة أن تخرج من بيتها متبرجة ظاهرة لمفاتنها. والجمال الطبيعى هو الذى يتم اكتسابه بالأعشاب والنباتات الطبيعية وليس بالأصباغ والمواد الكيميائية.

فى هذا الإصدار العديد.. والعديد.. والعديد من الوصفات المجرية لتجميل حواء بالوسائل الطبيعية، وذلك بعد أن فشلت الوسائل الصناعية فى تلك المهمة.

إنها دعوة للعودة للطبيعة والجمال باستخدام الأعشاب.

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبوالحجاج الأقصرى

تنويـــه

لا يصح للمرأة المسلمة الخروج متبرجة أو إظهـار مفـاتنهـا للغـرباء وغـيـر المحـارم

المؤلف

يوسف أبوالحجاج الأقصرى

تـمهيد

ما من شك أن الله سبحانه وتعالى عندما خلق الداء خلق أيضًا له الدواء.

وقد استطاع الإنسان الأول أن يربط بين النباتات البرية التى تغطى وجه الأرض وبين الأمراض التى يصاب بها فاستعمل هذه الأعشاب فى التداوى من بعض الأمراض التى تصيبه.

وقد استطاع المصريون القدماء أن يبلغوا درجة عالية جدا من الخبرة فى الطب والعلاج من خلال الأعشاب والنباتات الطبية التى ظهرت فى رسومهم ونقوشهم وبعض هذه النباتات يستعمل الآن فى الطب الحديث ولعل أوضح الأمثلة على ذلك نبات الخشخاش والحنظل والسكران والداتورا.

ولعل بردية إيبرس Paryrus Ebers التى تعتبر أشهر البرديات الطبية والتى قد تمت كتابتها سنة ١٥٥٠ ق. م وهى الآن محفوظة فى جامعة ليبزج Ieipzig بألمانيا وبها ٨٧٧ وصفة طبية منها فقط اثنتا عشرة وصفة فقط أساسها التعاويذ السحرية.

ومن أهم ما جاء بهذه البردية من وصفات:

أ ـ استعمال زيت الحلبة لإزالة تجعيدات الوجه.

ب ـ استعمال دهن الأسد والثعبان والقطة فى إعادة الشعر إلى اللون الأسود ونموه فى راس الأصلع.

ج ـ استعمال زيت الخروع لعلاج الإمساك وكما يستعمل دهانا للشعر.

أما بردية سميث smith ففيها ٤٨ وصفة بعضها لعلاج الجروح وبعضها الكسور والقروح وكيفية علاج كل حالة.

أما قرطاس زويجا الطبى وهو عبارة عن ورقتين مكتوبتين باللغة القبطية ويتحدث عن علاج الأمراض الجلدية وهو مترجم عن الورقة الطبية التى كانت محفوظة فى مكتبة «أمحوتب» بمنف ومن أهم هذه الوصفات التى جاءت به:

١ـ كل من شعر بأكلان فى جميع أجزاء جسمه يغتسل بخل ساخن فيشفى.

٢ـ لعلاج حكة القدمين تستعمل الحلبة المطحونة لبخه على القدمين أو حلبة محمصة مخلوطة على الصبر ويضاف إليها بعض النبيذ وهذا الدواء يستعمل دهانا.

٣ـ لعلاج الجرب توضع أجزاء متساوية من الشمع وسائل القطران وكبريت العمود على المكان المصاب.

٤ـ لعلاج الجرب المصحوب بحكة شديدة يؤخذ بعض الخل ويسخن إلى درجة مرتفعة ثم يبرد ويصب تدريجيًا على المريض.

أو يسحق بعض الثوم فى زيت ويدهن به المريض فيشفى.

أو يؤخذ بعض من الفضة وكبريت العمود البلدى وحبوب الفار الناشف مقشرة بواقع درهمين من كل نوع ويضاف إليها خل وماء ورد بمقادير كافية ويدهن به.

وهناك وصفات عامة استخدمها قدماء المصريين لعلاج مختلف الأمراض منها:

أ ـ وصفة لتجميل الوجه: من حبوب مرمر وحبوب نطرون وملح بحرى وعسل نحل بكميات متساوية ويدهن الوجه بهذا الخليط عدة مرات.

ب ـ لإدرار اللبن عند المرضع: عمود فقرى لسمكة تشر يحرق فى زيت يدهن به ظهرها.

ج ـ لانتظام الدورة الشهرية عند النساء: تهرس بصلة كبيرة وشبت ونشارة الصنوبر ويضمد به منطقة المرض.

د ـ لمنع الإجهاض: تدلك المرأة بطنها وفخذيها بعد بدء الدورة الشهرية

بالخليط المكون من كبد عصفور الجنة swallow الجاف ويصحن مع سائل لزج من مشروب متخمر يوضع على أجزاء جسم المرأة التى أجهضت فإن الإجهاض يمتنع بعد ذلك.

هـ ـ لعلاج التهاب الغدة النكفية: حثالة العسل تدهن به الغدة النكفية الملتهبة.

و ـ لإبعاد الصلع: يحرق شوك القنفد ويوضع فى زيت ويوضع على الرأس.

ز ـ لعلاج الأذن الضعيفة السمع: مغرة حمراء وعصير الطرفاء ويطحن ناعمًا فى زيت أهليلج طازج ويضع على الأذن.

ح ـ لإزالة الرائحة الكريهة من الأنف: نبيذ بلح تملأ به فتحتها.

ط ـ لطرد السحر: خنفساء كبيرة مفصول رأسها وجناحاها وتحرق وتوضع فى زيت أو فى دهن حيوانى دافئ ويشربه الشخص. (تذكر أنها وصفات قدماء المصريين»

ى ـ لإزالة الشيب: دم ثور أسود يغلى فى زيت ويدهن به.

ك ـ لقتل الدودة الشريطية: فاكهة العرعر وزيت أبيض بمقدار متساوٍ من كل ويؤخذ مرة واحدة.

هذا والكتب الطبية القديمة ويقال لها القراطيس الطبية الفرعونية هى أهم مراجع الطب الفرعونى ويبلغ عدد هذه القراطيس ثمانية وتعرف بأسماء إيبرس وإذوين سميث، برلين، هيرست، لندن، كاهون، تشستماتينى برلين إلى جانب قراطيس الرماسيوم وقرطاس اللوفر وقرطاس تورين.

كيفية حفظ الأعشاب والنباتات الطبية بعد تجفيفها

ليس هناك من شك فى أن التجفيف الكامل للنبات يفقده ٨٠٪ من وزنه ولكن فى حالة اتباع القواعد السليمة للحفظ فإن هذه النباتات تحتفظ برونقها ولونها الأصلى كما تحتفظ بخواصها الطبيعية إلا إذا مرت فترة طويلة من الزمن أى لو زادت مدة الحفظ أو التخزين لأكثر من عام وعلى شريطة أن يتم الحفظ بطريقة سليمة كما يلى:

١ ـ يتم تخزين النباتات والأعشاب الطبية فى أوانٍ زجاجية أو علب معدنية أو علب كرتون.

٢ ـ تحفظ فى مكان جاف لا يتعرض لرطوبة الجو.

٣ ـ ضرورة لصق ورقة على كل وعاء يكتب عليها اسم النبات وتاريخ وضعه فى الإناء أى عدم الاعتماد على الذاكرة فقط هذا ويجب ملاحظة أن فساد هذه النباتات والأعشاب يتضح من تغير لونها الطبيعى ورونقها وأحيانا من ظهور العفن فى بعض أجزائها.

والآن من التمهيد إلى الفصل الأول الذى يتحدث عن جمال وجه حواء وكيف يمكن العناية به بالأعشاب والنباتات الطبيعية.

■ ■ ■



جمال الوجه ليس لغزاً

في هذا الفصل نلقى الضوء على جمال وجه حواء وكيف يمكن الحفاظ على نضارة بشرة وجه حواء باستخدام الأعشاب والنباتات الطبيعية وأشهر أنواع الماسكات (الأقنعة) الطبيعية التى تجعل حواء أكثر جمالاً وجاذبية.

جمال الوجه ليس لغزًا

هناك عدة حقائق عن جمال الوجه نوجزها فى النقاط التالية:

■ الوجه كتاب مفتوح يمكن قراءته بسهولة فيعرف القارئ عمر صاحب الوجه! ومن جمال الوجه لا يستطيع أن يعرف عمر صاحبته.

■ أعجبتنى مقولة أرددها دائمًا بين الحين والآخر مؤداها أنه ليس هناك امرأة جميلة وأخرى غير جميلة، ولكن يوجد من لا تعرف كيف تبرز جمالها وهذا القول يمثل حقيقة واقعة حيث إنه فى الإمكان وجود امرأة فى غاية الجمال ولكنها تجهل الطريقة المثلى فى إبراز تقاطيعها الجميلة بينما يمكن للسيدة المتوسطة الجمال فى حالة إتقانها للماكياج ومعرفة ما يناسبها فعلا من الألوان أن تخفى المشكلات الخاصة بجمالها وتظهر فى صورة رائعة، فمن غير شك أنه إلى جانب الجمال الطبيعى يوجد قدر من الصنعة والإتقان إذا حاولت سيدة التوصل إليه تمكنت أن تكون بصفة دائمة غاية فى التألق والإشراق.

■ تكمن كل جاذبية المرأة وسحرها البديع فى ابتسامتها ويتوقف مصير هذه الابتسامة على صحة حواء وسلامتها وجمال وجهها بصفة خاصة.

■ عندما تنظرين دائمًا إلى مرآتك فأنت تودين أن يكون جمالك متألقا مثل الطبيعة التى تحيط بك وهذا ليس ببعيد عن متناول يدك إذا تذكرت دائمًا أن الجمال هو الصحة قبل كل شىء وأن لونك يكون متألقا طالما كانت عملية الهضم عندك سليمة وصحية ولهذا وجب عليك أن تشرفى على تنفيذ نظام معين فى التغذية يتيح لك ذلك وأكثرى من تناول المشويات والخضر الطازجة والفاكهة وتأكدى أن الصحة الجيدة هى فى الحفاظ على التوازن العصبى ويتم ذلك بعد أخذك دشا باردا صباح كل يوم وتدليك جسمك باللوفة بماء الكولونيا فذلك يجدد الحيوية والنشاط ويعطيك إحساسا بالراحة كما يجب أن تعرفى أن

حالتك النفسية المرتفعة تضىء وجهك وتشع بريقا لامعًا من نظراتك وكونى متفائلة باستمرار كما يجب أن توجهى أفكارك دائمًا نحو الأخبار السعيدة، فالحزن والكآبة يؤثران على جمال الوجه بالسالب.

■ وإذا لاحظت خلو بشرتك من الحيوية فعليك بالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة مع الإقلال بقدر المستطاع من تناول الحلوى والنشويات وحاولى أن تذهبى إلى سريرك فى وقت مبكر، لأن ذلك سوف يساعدك على ظهور البشرة صافية مليئة بالحيوية، وضعى فى اعتبارك أنه من الصعب لوسائل التجميل أو مواد الماكياج إخفاء الإجهاد الذى ينعكس على وجهك أو الإرهاق الذى يبدو فى عينيك ولذلك حاولى الحصول على قسط أكبر من الراحة مع الاهتمام باستعمال الكريم المغذى لبشرة وجهك وعنقك كل ليلة قبل النوم مع مراعاة التدليل أثناء وضع الكريم.

وينصحك خبراء الجمال بما يأتى:

أ ـ الهواء النقى يمنح البشرة غضادتها فافتحى نوافذ منزلك وجددى هواء الغرف واستنشقى الهواء النقى.

ب ـ لا تنسى ما لأشعة الشمس من تأثير كبير على جمالك وهى تعطيك جانبًا من السمرة التى تعبر عن الصحة وتعكس الجمال فضلاً عن أنها سلاح مهم ضد الأمراض المعدية. ولكن احذرى من شمس منتصف النهار.

ج ـ أضيفى إلى مأكولاتك بعض الأطعمة المحتوية على الحديد فهو الذى يمنح الخدود لونها المورد ويجعل الشفاة حمراء قانية بل حتى الأظافر فهو الذى يضفى عليها اللون الأحمر الوردى فالدم هو «الروج الطبيعى» ويجب أن يكون دمًا غنيًا قانيًا ولقد صدقت العبارة التى تنادى «بأن العسل الأسود حديد سائل» كما أن هناك أطعمة تحتوى على الحديد مثل العدس والبسلة والبنجر والخس والكرنب والكبدة والمخ والبيض، فاحرصى على تناولها.

د ـ ظهور حب الشباب على الوجه مصدر تبرم وضيق فى الوقت الذى تحبين فيه الظهور فى أجمل صورة ولكى تحصلى على هذا الوجه الفاتن

الخالى من هذه الشوائب فعليك بالإقلال من الأطعمة الدهنية والنشوية والسكرية فهى أسوأ غذاء للبشرة وأكثرى من تناول الجزر والفجل والبصل والخس فهى غنية بالكبريت الذى هو عنوان ومظهر صحة الجلد كما ينصحك خبراء الجمال بتناول مزيج من عصير الخضروات بين الوجبات لغناها بالكبريت والحديد والصوديوم والبوتاسيوم وهى العناصر اللازمة لجمال بشرتك.

هـ ـ لابد أن يكون الدم الذى يغذى الجلد نقيًا بمعنى أن تكون الدورة الدموية فى الجسم سليمة فإذا أصبت بالإمساك فبشرتك لن تظل نقية لأن القولون «المصران» يحتفظ بالفضلات فى حالة هذا الإمساك مدة طويلة فتمتص عن طريق الدم ووجود هذه السموم فى الدم يسلبه مقدرته على التنظيف فلا يمكنك الحصول على بشرة الوجه التى تودين الحصول عليها ما دامت أمعاؤك تقف ضدك فإذا شعرت بأن الإخراج لا يسير بأسلوب منتظم فيمكنك تناول حساء الجمال الذى يتكون من:

الفطور فى الثامنة صباحًا: يتكون من كوب كبير من عصير البرتقال أو عصير أى فاكهة طازجة وبعدها بثلاث ساعات تناولى كوبًا من عصير الكرفس مضافًا إليه نصف ليمونة وفى الساعة الثانية عشر ظهرًا تناولى حساء البوتاسيوم ساخنًا والذى يتكون من الأطعمة الغنية بهذا العنصر النفيس الذى يمنع الإمساك ويزيد مرونة الأنسجة وينشط الكبد واختارى من بينها ما تشائين لعمل هذا الحساء الساخن علمًا بأن الأطعمة التى يتوفر فيها عنصر البوتاسيوم هى الكرفس والباذنجان والقرنبيط والخس والجزر والبصل والكبريت واللبن والليمون والبرتقال والمشمش والخوخ والكمثرى.

وفى الساعة الثانية بعد الظهر: تناولى كوبًا كبيرًا من عصير الطماطم وفى الرابعة مساء يفضل أخذ كوب من النعناع المغلى مضافًا إليه بعض نقط من الليمون ثم فى السادسة مساء تناولى مرة أخرى طبقًا من حساء البوتاسيوم الساخن وفى الثامنة مساء تناولى كوبًا من عصير فاكهة أو عصير خضروات اما قبل النوم فلا بأس من كوب من الماء البارد مذاب فيه مسحوق العرقسوس.

مشكلة اسمها تجاعيد الوجه

من أهم المظاهر التى تشوه جمال الوجه وتجعل الشيخوخة تدب فيه حتى لو كانت الفتاة أو السيدة على أعتاب الأنوثة ما يأتى:

- الإفراط فى السهر.
- القراءة فترات طويلة فى الضوء الصناعى.
- التعرض للإضاءة الشديدة.
- ضعف النظر مع استخدام نظارة يساعد على تكوين تجاعيد أسفل العينين.
- الإفراط فى استعمال مواد الماكياج.
- استعمال أنواع رديئة من مواد التجميل.
- التعود على الظهور بمظهر العبوس فهذا يساعد على خلق تجاعيد على الجبهة.
- عدم استخدام الماء البارد فى غسل الوجه.
- اتباع الرجيم القاسى يسبب ارتخاء الجلد.
- اضطراب الهرمونات عند بعض السيدات.

أماكن ظهور التجاعيد بعد سن الخامسة والأربعين:

يمكن إيجاز أشهر أماكن ظهور التجاعيد بعد سن الخامسة والأربعين فيما يلى:

- أسفل العين.
- على جانب العين حيث تظهر بعض الكرمشة.
- ظهور خطين بالطول على جانبى الفم.

■ بالجفن العلوى.

■ ظهور خطوط طولية وعرضية فى الجبهة.

■ ظهور «اللغد» تحت الذقن.

كيف تتخلصين من اللغد

ويمكن القيام بالتمارين الآتية للتخلص من اللغد:

■ شد الرأس إلى الخلف عشر مرات يوميًا.

■ السير فى الطريق مرفوعة الرأس.

■ أما إذا أردنا إخفاء اللغد عن طريق استخدام الماكياج فيمكن أن يتم ذلك عن طريق استخدام كريم الأساس وعليها طبقة خفيفة من بودرة أغمق نوعًا من الكريم وعليها البودرة التى تستخدم على باقى الوجه.

■ أما أسباب اللغد فإنها ترجع إلى السمنة وعلاجه إنقاص الوزن أو إلى طريقة النوم الخاطئة وفى هذه الحالة يمكن النوم بدون مخدة أو على الأقل مخدة رقيقة جدا.

جمال اليدين

■ عمرك مكتوب على يديك وليس على كفك فقط فاليدان تظهران العمر أكثر من الوجه وليس هذا بمستغرب لأن اليدين تعملان بصفة تكاد يلازمها طابع الاستمرارية بمعنى أنهما يبذلان نشاطًا مستمرًا دون أن تجدا العناية الكافية بهما.

■ ولعل أهم وسيلة للاهتمام بيديك هو حمايتهما بواسطة قفاز من الكاوتشوك أثناء القيام بالأعمال المنزلية التى تضطرين فيها إلى غمسهما فى الماء كغسيل الأطباق والأوانى وغسل الملابس واستعمال قفازات من القطن أو الجلد أثناء تنظيف البيت.

■ يجب أن تعملى على تدليك يديك مرتين يوميًا على الأقل.

■ ولكى تحافظى على بياض يديك فلا بأس من أن تدعيكهما مرة كل يوم «بالقهوة» قبل جفافها.

■ إذا بدأ جلد يديك يميل إلى التقشف فإن دهانهما بالجلسرين مساء كل يوم لمدة ثلاثة أيام سوف يفيدك كثيرًا ولا بأس من ارتداء قفاز بعدها حتى لا تتسببى فى تلوث أغطية السرير.

جمال الأظافر

يمكن إيجاز كيفية العناية بالأظافر وجمالها فى النقاط الآتية:

١ـ إن جمال اليدين يبدأ من الاهتمام الكامل بجمال الأظافر فهى لا شك عنوان جمال اليدين.

٢ ـ الأظافر هى صفائح تتكون من خلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا متجددة تعتمد فى نموها على وصول الطاقة اللازمة لها عن طريق الأوعية الدموية الموجودة فى نهايات الإصبع.

٣ ـ ربما تتصور بعض السيدات أن الاهتمام بصحة الأظافر ينحصر فقط فى قصها وتسويتها وطلائها، ولكن فى واقع الأمر أن هذا الإجراء ما هو إلا نوع من أنواع التجميل وهو أبعد ما يكون عن الاهتمام بصحة الأظافر التى تتمثل فى لونها الطبيعى ودرجة نعومتها وأحيانًا تتكسر أو تتشقق الأظافر نتيجة إصابتها بأمراض لعل من أبرزها التهاب الجلد.

٤ ـ يعتبر تشقق الأظافر من أكثر الأمراض انتشارا ويرجع السبب فى ذلك إلى استمرار تعرض الأظافر إلى الماء والصابون مما يؤدى إلى ضعف صلابة القرنية المكونة للظفر وفى بعض الأحيان ترجع إلى كثرة عمل الباديكير لأن ذلك يؤدى إلى تعرية الأظافر من غطائها الكتينى الذى يغطى محيط الأظافر مما يقلل كمية الدم التى تصل إلى الخلايا الحية فى الظفر كما يحرمه من الغطاء. هذا بالإضافة إلى أن هناك عاملا آخر يسبب تقصف الأظافر وهو إصابة السيدة الحامل بالأنيميا ونقص الكالسيوم وأحيانًا أخرى بسبب إصابة الأصابع

بأكزيما الجلد هذا فضلاً عن الالتهابات الفطرية التى تلون الأظافر بلون غامق.

■ إذا لم تكن هناك وسيلة أخرى لوضع اليدين فى الماء منعًا لتكسير الأظافر فيجب فى هذه الحالة ارتداء قفاز جلد مبطن بقماش وغير ضيق أثناء غسيل الأوانى.

تلون الأظافر:

■ لون الأظافر يختلف تبعًا للون الجلد وإن كان فى معظم الأحوال يميل إلى اللون الأحمر الوردى الفاتح.

● فى حالة إصابة الفرد بالأنيميا يتحول لون الأظافر إلى اللون الشاحب.

● أحيانًا يتحول لون الأظافر إلى اللون الأصفر لا سيما فى حالة تناول المريض دواء التتراسيكلين.

● وأحيانا يتحول لونها إلى الأسود أو الأزرق ويكون ذلك راجعًا إلى استخدام صبغة الشعر أو بقايا صبغة الأظافر ويزول هذا اللون بعد فترة قصيرة.

● أما إذا تحول لون الأظافر إلى ألوان غير طبيعية بدون استخدام صبغات أو أدوية فهذا يشير إلى إصابة الأظافر بأمراض جلدية مثل الأكزيما أو الصدفية.

● وقد تحدث بعض التموجات فى الأظافر تتمثل فى رسم بعض الخطوط لدى الإناث أثناء الدورة الشهرية أو بعد الإصابة بالحمى أو عدم كفاية الدورة الدموية فى الأطراف لا سيما فى فصل الشتاء البارد.

● كما يحدث لدى البعض نزيف تحت الأظافر يظهر على شكل بقع مستديرة حمراء اللون ثم تتحول بسرعة إلى اللون الأزرق نتيجة لقفل الباب فجأة على أحد الأصابع وإن كان يزول بعد فترة قد تستمر بضعة أيام.

سُمك الأظافر:

● يبلغ سمك الإظفر حوالى نصف مليمتر.

● أحيانا يزيد السمك على معدله الطبيعى ثم ما يلبث بعد بضعة أشهر أن يعود إلى حالته الطبيعية.

● ترجع أحيانا زيادة السمك إلى إصابة الأظافر بأمراض فطرية أو إصابة الجلد بمرض الصدفية أو جلد التمساح.

البقع البيضاء على الأظافر:

● تتمثل هذه البقع فى أشكال مختلفة فقد تظهر فى هيئة خطوط طولية أو عرضية أو دوائر مستديرة أو تميل إلى الاستطالة.

● قد تكون من مسببات هذه البقع البيضاء الأنيميا أو الضعف العام أو إصابة الفرد بالحمى.

● هذه البقع تختفى بعد فترة من تلقاء نفسها.

كيف نعتنى بالأظافر:

يمكن إيجاز طريقة العناية بالأظافر فى النقاط التالية:

١ ـ الابتعاد قدر الإمكان عن وضع اليدين فى الماء والصابون لا سيما السائل القلوى ومحاولة حفظ الأظافر بشكلها الجاف عن طريق سرعة تجفيفها بمجرد إخراجها من الماء.

٢ ـ الأظافر الهشة يجب قصها باستمرار بحيث لا نسمح لها بأن تطول.

٣ ـ أن يقتصر استعمال أدوات المانكير مرة على الأكثر شهريا.

٤ ـ يجب قص الأظافر من الأطراف الخارجية وليس عند منطقة التصاقها بالجلد.

٥ ـ يجب استخدام القفازات عند استخدام صبغة الشعر.

٦ ـ تجنب عادة الضغط على أطراف الأصابع التى يمارسها البعض عندما يضيق به التفكير فى إحدى المشاكل.

٧ ـ يجب الإسراع فى علاج الأمراض الفطرية والجلدية التى تصيب الأصابع.

٨ ـ تجنب إطالة الأظافر إلى درجة تزيد من تقوسها.

٩ ـ تجنب استخدام مزيل طلاء الأظافر فى فترات متقاربة.

وصفات لتقوية الأظافر ومقاومة التقصف بالأعشاب والنباتات الطبية

تتعرض الأظافر للتكسر والقصافة والهشاشة، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لتقوية الأظافر ومقاومة التقصف منها:

١ ـ حمام زيت الزيتون

لتقوية أظافر أصابع اليد وعلاج ما يصيبها من تشوهات مثل التشقق أو التقصف تغمس الأظافر يوميا فى كمية من زيت الزيتون مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا الحمام.

٢ ـ عصير الليمون الصافى

للتخلص من فطريات الأظافر تدلك الأظافر بعصير الليمون الصافى مرة واحدة يوميا على الأقل.

٣ ـ ماء بالملح

لعلاج جفاف الأظافر يجب غسلهما فى ماء ساخن مذاب به ملح خشن وتغمر الأظافر عدة مرات أو مرة واحدة يوميا على الأقل.

٤ ـ بذور الحلبة مع الثوم

لعلاج فطريات الأظافر يتم غمس الأظافر يوميا ولمدة أسبوعين بماء مغلى به بذور الحلبة مع الثوم وطريقة العمل إحضار ١٥٠ جراما من بذور الحلبة ومهروس ١٥٠ جراما من الثوم فى كوب ماء يغلى لمدة عشر دقائق ثم تركه ليبرد قليلا وغمس الأظافر بهذا الماء المغلى.

٥ ـ عصير الليمون مع منقوع بذور الحلبة والبابونج

لتقوية الأظافر ومقاومة التقصف يتم عمل محلول من عصير ١٥٠ جراما من الليمون مع كوب من منقوع بذور الحلبة وزهر البابونج.

وهذه الوصفات مجربة وثبت نجاحها بنسب لا تقل عن ٩٥٪.

■ ■ ■

علاج بشرة الوجه بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج بشرة الوجه بالأعشاب نوجزها فيما يلى:

علاج بشرة الوجه الجافة بالأعشاب والنباتات:

صاحبات البشرة الجافة عليهن استعمال صابون لغسيل الوجه يحتوى على الجلسرين كما يجب عليهن أن يضعن طبقة رقيقة من زيت الزيتون الدافئ عقب غسل الوجه بصابون الجلسرين وتجفيفه.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج متاعب بشرة الوجه الجافة للحفاظ عليها وإكسابها الطراوة واللمعان المطلوبين منها:

١ـ عجينة حبوب الفاصوليا البيضاء

ويتم عمل عجينة الفاصوليا البيضاء بوضع فنجان من حبوب الفاصوليا البيضاء فى نصف لتر من الماء البارد من المساء حتى الصباح ثم تطبخ الحبوب حتى تنضج ثم تدعك فى منخل وتؤخذ عجينتها وتمزج بعصير ليمونة صغيرة وثلاث ملاعق من زيت الزيتون ثم يطلى الوجه بالمزيج لمدة عشرين دقيقة قبل أن يزول بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد.

٢ـ البطاطس المسلوقة بالحليب

تستخدم عجينة البطاطس المسلوقة المضاف إليها الحليب وصفار البيض لطلاء وجه صاحبات البشرة الجافة وذلك بسلق حوالى ١٥٠ جراما من البطاطس غير المقشرة فى الماء ثم هرسها وإضافة صفار بيضة بعد أن تبرد تمامًا وكمية من الحليب حتى يصبح المزيج رخوًا ثم يسخن داخل وعاء إلى أن

يصـير عجـينة لينة يطلى بها الوجه لمدة عشـرين دقيـقة ثم يزال الطلاء بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد .

٣ ـ عصير قرع العسل

يؤخذ ثمرة من ثمار قـرع العسل ويسـتخـدم حـوالى ٥٠٠ جرام منها ويتم عصره ثم يؤخذ العصير ويطلى به الوجه ويترك على الوجه عشرين دقيـقة ثـم يزال الطلاء بالماء الفاتر ثم يغسل الوجه مرة أخرى بالماء البارد .

■ ■ ■

علاج بشرة الوجه الحساسة
بالأعشاب والنباتات الطبية

للبشرة الحساسة وضع خاص وطرق عناية فائقة وينصح خبراء الأعشاب صاحبات البشرة الحساسة بالقيام بإحدى هذه الوصفات من أجل نقاء البشرة الحساسة وإكسابها النضارة المطلوبة:

- زيت السمسم وبذر المشمش

يمكن دهان البشرة الحساسة بمزيج من ملعقتين من زيت بذر المشمش وزيت السمسم وملعقة من الزبد غير المملح وملعقة من الماء المقطر ووضع المزيج فى وعاء نظيف واستخدامه لتنظيف البشرة يوميًا آخر النهار وقبل النوم.

- عسل أبيض بالبيض

صاحبات البشرة الحساسة يمكنهن القيام بعمل ماسك للوجه من بياض بيضتين مع ملعقتين عسل نحل ووضعهما على الوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

- عصير الخيار الصافى

يستخدم عصير الخيار الطازج الصافى لتنقية البشرة الحساسة وإكسابها النضارة والحيوية ويطلى لهذا الغرض الوجه بالعصير كل مساء ويترك طوال الليل.

- مغلى الصعتر المزهر

يمكن استخدام مغلى فروع الصعتر المزهر بغلى ٢٥٠ جراما فى لتر ماء لمدة ربع ساعة وغسل الوجه بها مرة كل مساء.

ـ زيت الزيتون وصفار البيض

يمكن عمل ماسك للبشرة الحساسة بمزج صفار بيضة بعصير ليمونة صغيرة وملعقة من زيت الزيتون وطلاء البشرة بهذا المزيج لمدة نصف ساعة ثم يزال بالماء الفاتر ويغسل الوجه بالماء البارد.

■ ■ ■

علاج بشرة الوجه الدهنية بالأعشاب والنباتات الطبية

ننصح صاحبة البشرة الدهنية بغسل وجهها بصابون مطهر ثم دهان الوجه بسائل يحتوى على ٥٠٪ كحول و٥٠٪ أثير كما ننصح صاحبات البشرة الدهنية بالقيام بإحدى الوصفات التالية للتخلص من متاعب الوجه التى يعانى منها صاحبات البشرة الدهنية:

١ - دهان الوجه بزيت البندق

يمكن بعد غسل الوجه بصابون مطهر القيام بدهان الوجه بزيت البندق بعد تخفيفه بالماء المقطر بنسبة ١:٢.

٢ - دهان الوجه بعصير الفراولة

ثبت أن دهان البشرة الدهنية بعصير الفراولة يكسبها رونقا وانتعاشا جميلا ويكفى ٢٥٠ جراما من الفراولة وعصرها ودهان الوجه بها وتركه على الوجه ٢٠ دقيقة مرة واحدة يوميا.

٣ - مسحوق حبوب البازلاء

يمكن عمل دهان للوجه من مسحوق البازلاء وذلك بوضع ملعقتين كبيرتين من مسحوق حبوب البازلاء فى كوب ثم توضع أيضا ٣ ملاعق من الحليب وخلطها جيدًا مع مسحوق البازلاء لتكوين عجينة لينة ثم طلاء بشرة الوجه بتلك العجينة، وتركها على الوجه حتى تجف تمامًا ثم يزال بعد ذلك بالماء الساخن ثم يغسل الوجه بالماء الفاتر.

علاج الطفح الوردى بالأعشاب والنباتات الطبية

الطفح الوردى ينتج عن اختلال فى عمل الأوعية الدموية السطحية للوجه أو اختلال الجهاز العصبى التلقائى، ويبدأ بالتدريج بظهور بقع وردية على الوجه تظهر أحيانًا ثم تختفى أحيانا لتظهر من جديد، وغالبا ما يصيب حواء فى عمر يناهز ٣٠ ـ ٣٥ عامًا ويلاحظ زيادة احمرار الوجه عند تناول حواء ذلك للأطعمة أو المشروبات الساخنة وكذلك عند الانفعالات العاطفية أو الخجل، ولا يترافق معه فى معظم الحالات آلام ذاتية مميزة ولكن من الممكن أن تشعر حواء بارتفاع فى درجة حرارة الوجه وبعض التوترات النفسية عليها.

وينصح خبراء الأعشاب حواء عندما تشعر باحمرار الوجه البدء فى عمل كمادات باستخدام عصير النباتات الآتية:

١ ـ منقوع أويسة العنب الأسود

يتم عمل منقوع أويسة العنب الأسود بنقع الثمار المجففة فى الماء الساخن بمقدار ٢٥٠جراما لكل لتر ماء وبعد عشرين دقيقة تصفى الثمار ويؤخذ عصير الثمار ويبلل بمنديل يوضع على الوجه فى صورة كمادات لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر بعدها تزول البقع الحمراء من على الوجه بإذن الله.

٢ ـ منقوع ثمار ورد السياج

يتم عمل منقوع ثمار ورد السياج بنقع الثمار المجففة فى الماء الساخن بمقدار ٢٥٠ جراما لكل لتر ماء ثم تعصر الثمار ويبلل العصير بمنديل يوضع على الوجه فى صورة كمادات لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر تقريبا.

٣ ـ عصير الصبار

يتم عصر نبات الصبار وتطوى قطعة من الشاش أو القماش عدة طيات وتبل بعصير الصبار الذى يتم حله بالماء الساخن بنسبة ١ : ١٠ ثم تعصر قطعة الشاش وتوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين ولمدة شهر تقريبًا.

٤ ـ عصير ثمار توت العليق

تنقع الثمار المجففة فى الماء الساخن بنسبة ١ : ١٠ وتترك فى الماء الساخن لمدة نصف ساعة تقريبًا ثم تعصر الثمار ويبلل العصير بمنديل يوضع على بشرة الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة كل يومين لمدة شهر تقريبًا.

٥ ـ منقوع الاخيليا ذات الألف ورقة

يستخدم منقوع الاخيليا ذات الألف ورقة ككمادات لعلاج الطفح الوردى على أن تبدل الكمادات كل عشر دقائق وأن يستمر تبديل الكمادات لمدة نصف ساعة، ويتم عمل هذه الكمادات يوما بعد يوم ولمدة شهر تقريبا.

٦ ـ منقوع أزريون الحدائق

لعلاج الطفح الوردى تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع أزريون الحدائق مع الكحول بنسبة ١ : ١٠ ويخلط مع نصف كوب من الماء ويتم عمل كمادات على مناطق الوجه التى بها احمرار وتلك التى تعانى أيضا من وجود البثور.

■ ■ ■

علاج حب الشباب بالأعشاب والنباتات الطبية

يظهر حب الشباب بصفة عامة فى مرحلة الشباب وعندما تبدأ الغدد الدهنية فى إفراز الدهون بكثافة ويُصاب به أصحاب البشرة الدهنية بصفة خاصة.

ولا يقتصر ظهور حب الشباب عند البعض على مناطق الوجه فقط، بل قد تظهر على الجبين والأنف وتحت الذقن والخدين وعند البعض فى القسم العلوى من الصدر وعلى الظهر. وقد تكون الحبوب مصحوبة ببثور ملتهبة أو رؤوس سوداء، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج حب الشباب باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية، نوجزها فيما يلى:

١ ـ منقوع جذور الخطمية المائى

تستخدم جذور نبات الخطمية لعلاج حب الشباب المصحوب ببثور ملتهبة حيث يتم خلط جذور نبات الخطمية بالماء الساخن وتصفيتها بعد نقعها لمدة ثلاثين دقيقة بشاشة ناعمة ثم يستخدم العصير الناتج ككمادات على مناطق الوجه المتضررة وتوضع على الحبوب من ٥ ـ ٦ مرات متتالية بفاصل زمنى بين المرة والأخرى ١٠ دقائق تقريبًا وتكرر الكمادات مرتين يوميا لمدة أسبوع.

٢ ـ عصير الليمون الصافى

يستخدم عصير الليمون الصافى كمطهر للحبوب من الجراثيم وذلك عن طريق شطف الوجه بعصير الليمون مع الماء بكميات متساوية ثم غسل الوجه بالماء الفاتر بعد ذلك.

٣ ـ لبخة أوراق الخس

تستخدم لبخة من مغلى أوراق الخس الطازجة فى الماء فى عمل لبخة

توضع على الحبوب والبثور دافئة، وثبت أنها تساعد على تصريف الدهون الزائدة من حبوب الوجه.

٤ ـ جذور الأرقيطون

يستخدم مغلى جذور الأرقيطون الجافة بمقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة فى فنجان من الماء المغلى لبضع دقائق ثم تصفيته ودهان الحبوب بها.

٥ ـ منقوع الصعتر البرى القصير

يستخدم منقوع الصعتر البرى القصير ذو الورق الرفيعة بمعدل ملعقة فى كوب ماء مغلى يترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويغسل به مناطق الحبوب بمعدل مرتين يوميا ولمدة أسبوع.

٦ ـ قناع البابونج وقشر اللوز

لعلاج حب الشباب يمكن عمل قناع للوجه من ٣ ملاعق من مغلى أوراق البابونج وأربع ملاعق من مسحوق قشر اللوز ومقدار كوب ماء مقطر وخلط المكونات جيدًا ودهان الوجه ومناطق الحبوب بها وترك القناع لمدة تتراوح ما بين ٢٠ ـ ٢٥ دقيقة حتى يجف ثم قومى بغسل الوجه بالماء الفاتر بعد ذلك.

٧ ـ قناع الخيار والجلسرين

يستخدم هذا القناع لعلاج حب الشباب والبثور، ويتكون من مهروس خيارتين وملعقة من الدقيق وملعقة جلسرين وخلط هذه المكونات جيدًا ثم دهان الوجه ومناطق الحبوب ويترك على الوجه حوالى نصف ساعة حتى يجف، ثم قومى بغسل الوجه بالماء الفاتر.

■ ■ ■

وصفات لعلاج النمش والكلف وبقع الوجه بالأعشاب

تعانى بشرة الوجه من بعض المتاعب أشهرها ظهور النمش والكلف وبقع الوجه، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج النمش والكلف وبقع الوجه أشهرها ما يلى:

١ ـ عصير البصل بالخل

يمكن عمل عصير من البصل والخل بنسبة ١ : ١ ودهان النمش والكلف والبهاق الذى بالوجه ويتم ذلك يوميا مساء ولمدة أسبوعين على الأقل.

٢ ـ بذر الكتان واللوز

يمكن دهان مكان النمش والكلف والبقع التى تظهر على الوجه بخليط من بذر الكتان واللوز بعد دقهما جيدا وخلطهما مع كمية مساوية من الخل، ويمكن استخدام ١٠٠ جرام من كل من بذر الكتان و١٠٠ جرام من بذر اللوز مع ٢٠٠ مل من الخل على أن يستمر الدهان من المساء حتى الصباح يوميا ولمدة أسبوع.

٣ ـ مسحوق قشر الرمان بعسل النحل

ثبت نجاح مسحوق قشر الرمان ١٠٠ جرام مع ملعقتين من عسل النحل فى إزالة النمش والكلف وبقع الوجه بعد المداومة على الدهان يوميا ولمدة أسبوعين.

٤ ـ دقيق الفول بالبصل والخل

يصف خبراء الأعشاب دقيق الفول الناعم ١٥٠ جرام بذور فول مع ملعقتين عصير بصل وإضافة أربع ملاعق خل وخلطهم كالمرهم ودهان مكان النمش والكلف والبقع لمدة أسبوع بمعدل مرة واحدة يوميا مساء.



جمال بشرة
ووجه حواء بالأعشاب

الجلد وجمال البشرة
وصفات لعلاج وجمال البشرة

عزيزتى حواء هذا هو جلدك..

إن نوعية الجلد يحددها أمران غير قابلين للتغيير ـ هما السمات الوراثية ونوع الجنس «ذكر أو أنثى»، كما يخضع الجلد لسلطة السن ولتأثير البيئة عليه. وأنه بالإمكان تحسين وضعه كثيرًا بطريقة اعتنائك به. واليوم تعنى العناية بالجلد، التفكير المسبق فى مستقبله، والتفكير فى ١٠ أو ٢٠ أو حتى ٥٠ سنة إلى الأمام، ووقاية نفسك من تأثيرات الشمس الضارة ومن التلوث والإجهاد، كما تعنى امتلاك لحكمة تجعلك تستفيدين من أفضل معطيات العلم والعالم الطبيعى، فالجلد وجمال البشرة يعنى جمال الإنسان.

ولأن جلدك أكثر الأعضاء لفتًا للنظر، فهو يظهر بشكل دقيق جدًا للوضع الصحى الداخلى للجسم ـ ليس فقط على المستوى الفيزيولوجى، بل أيضا على المستويين العاطفى والسيكولوجى، فردود الفعل العصبية مثل تورد الوجنتين. قد تحدث فى الجلد تأثيرات فورية مرئية، أو أوضاعا أكثر تعقيدا. فداء الصدفية، والأكزيما، والوردية، وبعض أنواع حب الشباب تميل كلها إلى الاندلاع تحت وطأة القلق والضغط. وقد بات معروفا اليوم، وعلى نطاق واسع، أن إزالة السبب الجذرى للقلق بوسعها أن تحدث تأثيرًا إيجابيا على وضع الجلد، يفوق كثيرا تأثير المعالجات الحديثة بالرغم من أنه لا أحد يعرف السبب بالضبط.

لكن المعروف هو أن الجلد تركيب معقد وديناميكى، لا يكف عن التغير مع مثيرات داخلية وخارجية عدة.

تركيب الجلد.. وطبقاته

يشتمل الجلد على طبقات عدة.. وهذه تقسم إلى:

- الأدمة الخارجية الواقية من الماء.

- الأدمة الداخلية الحساسة.

إن الأدمة الخارجية تحتوى على الغدد العرقية والدهنية وعلى الخلايا الصبغية تحمل الغدد نفسه فى الجلد الأبيض والأسود على السواء.

إن الأدمة الداخلية مدعومة بطبقة من الدهن وتحتوى على:

- جريبات الشعر.

- الغدد العرقية والدهنية.

- خلايا العصب.

- الأوعية الدموية.

- شبكة الألياف البروتينية القاسية التى تحدد مرونة الجلد ومطاطيته، وتمنحه قدرته المميزة على التقلص.

إن الخلايا المنبتية الواقية بين الأدمة تبدأ عملية تجزئة الخلايا ومضاعفتها. أما مادة DNA الحيوية الموجودة فى نوى الخلايا فهى تضمن أن يكون كل توليد جديد للجلد صورة طبق الأصل عن الذى سبقه، ومن ثم يهاجر التوليد الجديد صعودًا وهو يتسطح بالتدريج ويفقد رطوبته، وهكذا عندما تصل الخلايا أخيرًا إلى سطح الجلد فإنها تموت وتعمل ضمن قدرة وقائية محصنة، فتحمى الخلايا تحتها والتى هى أصغر سنا منها وأكثر قابلية للعصب. إن المرحلة برمتها تستغرق عادة حوالى ٢٨ يوما لكن عوامل السن ونور الشمس والأمراض الجلدية قد تعوق تقدمها أو تزيده سرعة.

جلدك.. هو خط الدفاع الأول لجسمك

لعلك تعلمين أن جلدك يمثل أهم خط دفاع للجسم حماية من الأمراض.. والأوبئة.. ومظهره يدل على مدى سلامة الجسم.

وإنك لتسألى.. كيف يمكن لهذا الجلد أن يدافع عن صحة جسمك؟

إن الجلد يشكل غطاءً وغلافا يغلف الجسم بأكمله من الخارج.. وهذا الغلاف مزود بعدة أسلحة يمكنها أن تضمن سلامتك وسلامة جلدك أيضا.. ومن هذه الأسلحة ما يلى:

أولاً: الغدة العرقية: إن لهذا العرق الذى ينصب من جلدك أثناء تعبك أو أثناء فترة المرض أو فى فترة التوتر والإجهاد العصبى.. فإن هذا العرق يحتوى على مادة «الليسوزيم» هذه المادة القاتلة والمحللة للميكروبات والجراثيم التى قد يتعرض لها جلدك، إذن فأثره مطهر للجلد عوضا عن الأحماض الدهنية والعضوية التى تفرز مع العرق لتقوم بمهمتها الدفاعية.

ثانيا: الجلد يحوى على سطحه أنواعا من البكتيريا ـ وهذه البكتيريا من النوع المسالم ـ وهى ساكن طبيعى على سطح الجلد.. وهى تقوم بعملية دفاعية عن طريق مهاجمتها لأنواع الميكروبات المرضية التى قد تصيب الجلد.

ثالثا: كما أنه يوجد أيضا مسامات فى الجلد، هذه المسامات تعمل على تهوية جلد الجسم وتجديد هوائه وتجديد حيويته.. وبهذا تضمن أن يكون الجلد متجدد التهوية بفضل هذه المسامات.

ولكن بعض السيدات يوقفن عمل هذه المسامات ويضررن بجلدهن بوضعهن المواد الدهنية والكيميائية وبعض الكريمات بغرض التجميل.

وأيضًا عدم لبس الملابس الضيقة فترات طويلة، فإننا بذلك نكون قد حشرنا الهواء الفاسد بتلك المناطق من الجلد التى لا تجد لها متنفسًا بسبب هذه الملابس الضيقة التى تحيطها.

جلدك.. كيف يصلح نفسهُ ويعيد بناءه؟

إن عملية إصلاح الجلد بنفسه عملية رائعة، حيث تشفى أى نوع من أنواع الأذى السطحى من خدوش وجروح وحروق بسيطة. فى خلال ١٨ يوما يكون النسيج المعطوب قد زال بالتدريج حيث تظهر طبقة جديدة من الجلد المعافى، لكن أى عطب يصيب الخلايا عند الطبقة القاعدية من خلال الجروح العميقة والحروق الشديدة أو التعرض المفرط لأشعة الشمس من شأنه أن يحدث ندوبا فى نسيج الجلد إذا أعطب أيضًا مادة الـ DNA الموجودة فى نواة الخلية.

وفى هذه الحالة تستمر الخلية المعطوبة فى عملها لكنها تنتج خلية شاذة. وكلما كان العطب أعمق وأكثر اتساعا ازداد الشذوذ، هذا هو السبب الذى يجعل التعرض الطويل والمتكرر لأشعة الشمس يحدث تلفًا تدريجيا فى نوعية جلدك.

مظهر جلدك.. والعوامل البيئية

تلعب الوحدات الموروثة أى الجينات، دورًا مهما جدا فى تحديد خامة الجلد ومظهره العام، كما تحدد لون عينيك والطول الذى تبلغينه، ثم إن عدد أوعيتك الدموية والتركيز النسبى لغددك الدهنية، وحجم مسام شعرك وسماكة الشعر وموقعها داخل الجريب كل هذه الأمور تحدد قبل وصولك إلى العالم بتسعة أشهر وبتبقى كما هى لسائر حياتك ولا شىء يستطيع أن يغير ا لمنهج الوراثى العام الذى يعرضك لحالات معينة مثل حب الشباب والوضح، ويحدد أيضا حساسيتك لأشعة الشمس القوية والسرعة التى يهزم بها جلدك إذ ترق خامته ويفقد نضارته عندما يخف نشاط الغدد الدهنية وتتباطأ عملية تجزئة الخلايا.

ولكن عمر جلدك النسبى يتأثر أيضا بعدد من العوامل الأخرى التى تقع تحت سيطرتك.

وبالطبع لن تتمكنى من أن تصدى عنك التقدم فى السن لكن إذا اعتنيت بجلدك باكرًا واتبعت روتينا متزنا فهذا سيعوق عملية الهدم حتما، ولا يعنى الروتين الواعى اختيارك الصائب لمرطب معين أو تجميل بشرتك مرة فى الشهر

فى دور التجميل، مع أن هذه الأمور تساعد ولا ريب، إنما نعنى بها:

- ابتعادك عن الشمس اللاهبة.
- النوم ساعات كافية.
- تجنب الأوضاع المحدثة للإجهاد.
- الإقلاع عن التدخين أو التخفيف منه.
- تناول الطعام وممارسة الرياضة بحكمة.

باختصار، إن أية ممارسة صحية كفيلة بالانعكاس على وضع جلدك.

هل جلدك طبيعى؟!

إنه ليس طبيعيا على الإطلاق، بل من النادر أن يوجد إلا عند الأطفال وعند قلة من الرائدين. أما صفاته البارزة فهى أنه: صاف. ناعم. لين. يتميز بخامة واحدة واصطباغ واحد. إنه ليس مدهنا أكثر من اللازم، ليس مفرط الحساسية للطقس وللمستحضرات التجميلية ولداخلية جسمك أنه قد يكون «بركة» لكنه برغم ذلك يحتاج إلى عناية.

الرطوبة.. هى سر جمال جلدك

سلى أى مزارع فيخبرك بأن القحط بحد ذاته لا يتلف غلته بقدر ما تتلفها الريح الدافئة التى ترافقه.

هذا ما يحدث للجلد أيضا، فالجفاف قد يسببه أو يعززه جو قليل النداوة يسحب الرطوبة من الجلد. إن التدفئة المركزية والتهوية والمراوح تنتزع الرطوبة من الجو وتقرب جلدك إلى عتبة التبخر فعندما تكون درجة الحرارة أقل من ٣٠٪ فإن التدفئة المركزية هى أكثر تجفيفا للجو من التهوية المركزية والمراوح إذ بوسعها أن تخفض نسبة الرطوبة إلى ٢٠ درجة وهو مستوى يعادل مستوى رطوبة الصحارى.

خففى فدان الرطوبة فى جلدك بزيادة مستوى الرطوبة فى الجو، وهناك طرق عديدة لذلك منها:

- زراعة النباتات فى داخل البيت.

- وضع وعاء مليء بالماء على طاولة ما.

- ابتياع جهاز مرطب تضعينه فى أية زاوية من زوايا المنزل أو الغرفة.

ولدى انخفاض الرطوبة راعى أن تدهنى وجهك بطبقة خفيفة من الزيت كى تخفضى نسبة التبخر.

جلدك حساس.. فاحذرى

كلنا يقول: إن جلده حساس! ومهما بلغت مرونته، فإن أى جلد لن يتحمل تأثيرات الشمس القاسية أو مضار المواد الكيماوية العنيفة.

تذكرى إذن أن الجلد رقيق مرهف فعامليه على هذا الأساس.

من جهة أخرى إن الجلد المفرط الحساسية هو حكر على أصحاب البشرة البيضاء والشعر الأشقر والأحمر.

هذا النوع من الجلد لا يستمر أبدًا، بل يحترق بواسطة الشمس، ويصاب بالكلف، ويتجاوب مع المواد المهيجة بإصابته بالبقع والطفوحات والبثور. وينتمى عادة إلى الفئة التى تتعرض بسهولة لحمى القش وللربو.

كما أن صاحبات هذا الجلد، تنعكس عواطفهن بشكل فاضح على وجوههن، فيتوردن أو يشحبن بسهولة عندما يعانين قلقا وخوفا أو غثيانا.

وعليهن أن يخترن المواد التجميلية المناسبة لهن.

البشرة الزيتية أو «الدهنية»

عندما تلمسين هذا النوع من الجلد تشعرين باسترخائه ومرونته لكنه يبدو لماعا، كما أنه شديد القابلية للتبقع والسبب هو:

الزهم المتزايد الذى يفرزه الغدد الدهنية.

وبالرغم من احتياجنا إلى وجود الزهم على سطح الجلد كى يظل مزيتا ومرنا وقادرًا على إدخال الرطوبة، فإن وجود زهم كثير قد يحدث انسدادا فى مجارى الغدد، الأمر التى تؤدى إلى الالتهاب.. وطفر الحبوب.

إن الصغار قلما يكون جلدهم زيتيا، لأن عندهم الغدد الدهنية تبقى صغيرة وهامدة، ولا تكبر إلا فى سن البلوغ حين ترتفع المستويات الهرمونية وبالتالى يزداد إنتاج الزهم.

إن الغدد الدهنية تفتقر إلى التوزيع المتساوى، فهى تتركز أكثر فى جلدة الرأس، والجبين، والأنف والذقن، ويقل وجودها فى الوجنتين والرقبة وحول العينين، وبالتالى تميل معظم الجلود إلى أن تكون زيتية فى أجزاء معينة، إن الجلد المدهن قد يسبب حب الشباب وقد لا يسببه، لكن من المهم أن نميز بين الزيت الموجود على سطح الجلد الذى يعطيه مظهرًا لماعًا، ويخترق الماكياج ويضفى على الجلد لونا مائلا إلى الصفرة الخفيفة وبين الزيت الذى ينحشر فى مجارى الغدد الدهنية.

كما أن الزيت الموجود على سطح الجلد هو صديق لا عدو ومن الطبيعى أن يكون هناك، وأية زيادة ففى فبالإمكان إزالتها بواسطة الاغتسال المنتظم.

بشرتك.. وجلدك الجاف

تتميز البشرة الجافة بالخمود، وتشعرين بانشدادها عند الغسل ـ حتى لو استعملت ألين أنواع الصابون ـ كما أنها تتقشر وتتشقق بسهولة، وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية، وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب فى حدوثها.

إن معظم الجلود تبدو أكثر جفافًا مع التقدم فى السن إذ يجف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقدارًا أقل من الزهم «مادة دهنية» الأمر الذى يضعف الحاجز المانع لفقدان رطوبة الجو الطبيعية.

وبما أن الجلد يفقد مقدارًا أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حارا والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمى الجلد الجاف جيدًا فى فصل الصيف.

لذلك يجب أن:

- تستعملى مرهمًا واقيًا من الشمس ذا أساس زيتى لحماية وجهك. إضافة إلى مرطب للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان.

- من المهم استعمال السائل المرطب فى فصل الشتاء، لأن التدفئة المركزية نادرة على إحداث التأثير نفسه.

- استحمى مرة فى اليوم.

- استعملى مقشرًا خفيفًا للجلد مثل: الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة فى الأسبوع.

- رطبى جلدك باستمرار.

وكقاعدة عامة: كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت.

الوصفات البلدية تفيد الجلد.. أم تضره؟

هذه الوصفة البلدية تفيد جلدك.. جربيها وسترين.. إنها النصيحة التى توجه إلى كثيرات من أجل المحافظة على جمالهن. ويأخذن بالتجربة، ولكن يثور على ألسنتهن سؤال: هل صحيح تفيد هذه الوصفة؟!.. ومن أجل هؤلاء وغيرهن نقدم الحقيقة كاملة عن الوصفات البلدية وتأثيرها على جلد المرأة وبشرتها:

يطلق تعبير «الوصفة البلدية» على المواد الطبيعية التى تستعمل فى علاج الأمراض أو الوقاية منها. وهذه المواد الطبيعية يقوم الشخص بتحضيرها وغالبا ما تكون مكوناتها من مواد موجودة بالمنزل أو يمكن الحصول عليها من العطار أو البقال. واستعمال الوصفات البلدية قديم جدًا، وهناك كتب قديمة ومخطوطات تتناول الوصفات المختلفة لعدد كبير جدًا من الأمراض مثل كتاب مفردات الأدوية لابن البيطار، ولسنا ننكر أن بعض هذه الوصفات يفيد فى

علاج بعض الحالات ولكن الكثير منها لا يفيد، بل إن بعضها ضار.

وقد تطورت الوصفات البلدية مع مرور الزمن وتبنى الطب ما يفيد منها، ولفظ ما لا يفيد.. ولكن بعض الوصفات ظلت تحظى بثقة الكثيرين ومازالت تستعمل حتى الآن.

ففى مجال الجلد فإن العلاج الجلدى والعناية به فمازالت تستعمل الوصفات التالية: اللبن، قشر الخيار، الخل، نخاع العظم، الليمون، الحناء، والعسل، التمر، العنب، الحلبة.

وإليك حقيقة هذه المواد ونصائح عامة باستعمالها:

اللبن.. هل يصلح لعلاج البشرة الجافة؟

اللبن: يحتوى اللبن على دهون وبروتينات وسكريات بالإضافة إلى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات ونتيجة للدهون الموجودة فى اللبن، فإنه يعطى الإحساس بطراوة الجلد لترطيب ونعومة الجلد.. ولذلك يلجأ إليه البعض لعلاج خشونة أو جفاف الجلد.. واللبن «الزبادى» مع أنه يعطى الإحساس بالنعومة وبترطيب الجلد، إلا أنه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة، وذلك لاحتمال تفاعل بكتيريا الجلد مع مكونات اللبن، وبالتالى تكوين أحماض دهنية معينة تؤدى إلى تهيج الجلد من ناحية، كما تؤدى إلى تكاثر بكتيريا الجلد بالتالى يتحول إلى بكتيريا مهاجمة تسبب التهابات قيحية للجلد مثل الدمامل.. وفضلا عن ذلك فإن استعمال اللبن بقصد تغذية الجلد بالبروتينات وللأسف انزلق إلى هذه الفكرة الخاطئة بعض شركات مستحضرات التجميل، بإنتاج دهانات البشرة المحتوية على بروتينات اللبن. ليس له أساس علمى، إذ إن البروتينات لا تستطيع أن تخترق خلايا البشرة لتقوم بتغذية الجلد.

الخيار.. مفيد جدا للبشرة الدهنية:

قشر الخيار: يحتوى على مادة قابضة ولذلك فإنه يفيد فى حالات تدهن البشرة ولكنه لا يحتوى على أى مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة

بطريقة الاستعمال الخارجى، وإضافة عصير الخيار إلى اللبن يؤدى إلى تقليل الأثر القابض لعصير الخيار، ويصبح بالتالى غير مفيد فى علاج البشرة الدهنية، وفضلا عن ذلك فإن غسل الوجه بالماء والصابون ساعد على إزالة تدهن البشرة.

ولكن لا تستعملى الصابون المعطر فى غسل وجهك عدة مرات فى اليوم. لأنه يعمل على تجفيف البشرة بحيث يبدو الوجه شاحب اللون إذن فالخيار وحده يكفى مع غسل الوجه مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم.. مع عدم الإكثار من وضع مساحيق وكريمات الماكياج.

الخل.. فى علاج آفات الجلد:

الخل: يستعمل لعلاج الشعر، ولكن نود أن نقول: إن الخل ـ وهو حامض ـ يساعد على إزالة قشور الرأس ولكنه فى نفس الوقت يؤدى إلى جفاف الشعر.

ولذلك فإننا لا ننصح بكثرة استعماله ومن المؤكد أن الخل لا يفيد الشعر.

ولكن لوحظ أنه فى كثير من الوصفات البلدية الموصوفة لصحة وجمال الجلد يستخدم الخل، مثل الوصفات التى تعالج آفات الجلد من «جرب» و«حك» وأمراض جلدية أخرى.

الليمون مفيد فى علاج البشرة الجافة:

الليمون: يحتوى على مادة قابضة تؤدى إلى تهيج الجلد، ولذلك فإنه يستعمل لعلاج الجلد الجاف، إذ إن التهيج الذى يحدثه عصير الليمون يؤدى إلى تنشيط إفراز الدهون ولذلك فهو يضاف إلى الجلسرين لعلاج القشف، ولكن الليمون قد يسبب التهابات جلدية شديدة ولذلك لا ينصح باستعماله والجلسرين بمفرده يمكنه أن يؤدى نفس الغرض وهو علاج القشف واحتمال أضراره بالجلد أقل كثيرًا.

وإجمالاً فإنه يجب استعمال الوصفات بتعقل ودراية لا بالاندفاع وراء أوهام واعتقادات.

نخاع العظم لا تستخدميه فى وصفاتك:

نخاع العظام: يحتوى النخاع على نسبة عالية من الدهون الحيوانية عامة لا تصلح لهذا الفرض، إذ إنها سريعة التحلل وبالتالى تنتج عنها أحماض دهنية متحللة، وهذه تؤدى إلى رائحة كريهة علاوة على احتمال أضرارها بجلد فروة الرأس والشعور بالحكة، ومن ثم إصابة فروة الرأس بالتهابات ميكروبية متعددة.

ننصحك باستعمال الحناء لعلاج الأمراض الجلدية:

الحناء: هى نوع من أنواع الصبغات النباتية وتمتاز بأنها لا تحدث التهابات بالجلد، إذ إنها لا تكسب الجلد حساسية ولذلك فهى أكثر أنواع صبغات الشعر أمانًا فى الاستعمال إلا أن عيبها الوحيد أنها لا تمكث غير بضعة أسابيع، ويمكن التحكم فى لون الشعر عن طريق التحكم فى تركيز الحناء أو باستعمال الحناء السوداء مع الحناء العادية.

ولكن الحناء لا تفيد الشعر إطلاقا وهذا لا يتعارض مع الحقيقة العلمية وهى أن الحناء تفيد فى علاج الأمراض الجلدية وبخاصة فطريات القدمين بزيادة إفراز العرق أو المصحوبة بتهتك الجلد، ويبدو أن الحناء تحتوى على مادة مضادة للفطريات.

كما أن الحناء تفيد فى علاج مسامير اللحم التى تظهر على الأرجل، وكذلك تفيد فى علاج الثآليل الجلدية.

العسل.. وغذاء الملكات من العلاجات النافعة للجلد والبشرة:

عسل النحل وغذاء ملكمات النحل: تستند الفكرة فى استعمال عسل النحل إلى الآية القرآنية الكريمة التى تتحدث عن النحل والتى تقول: ﴿يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس﴾ ونحن لا ننكر أن فى عسل النحل الاستفادة الكاملة والمبنية على دراسات علمية إذ إن الآية قالت فيه شفاء للناس.

ولم تحدد الآية نوع الشفاء ولا من أى مرض يتم الشفاء، ولا كيفية الشفاء.. تركت للباحثين مجال البحث مفتوحًا للدراسة وللمعرفة. وللآن لم

تظهر دراسة مقنعة عن كيفية أو عن كنه الفائدة لعسل النحل، والادعاءات بأن عسل النحل يفيد فى بعض الأمراض الجلدية أو أمراض العيون تفتقر كثيرًا إلى الدراسة الواقعية والعلمية، وهذا قصور من جهة الباحثين ولا ينفى أن لعسل النحل فوائد جمة.

أما غذاء ملكات النحل فقد تركزت عليه الأضواء أخيرًا على أساس أن ملكة النحل أكثر عمرًا وقوة وسيطرة وأنها تختص بغذاء معين تقوم بإفرازه مجموعة معينة من الشغالة.

واتجه التفكير إلى أن اسر تعمير الملكة يكمن فى نوعية غذائها وبالتالى فإن غذاء ملكات النحل قد يحتوى على بعض العناصر المهمة لحيوية الخلايا، ولكن للأسف لم يحظ هذا الاتجاه بالدراسات العلمية التى يمكن أن تطمئن إلى جديتها بمعرفة نوعية غذاء ملكات النحل تنوعًا متباينا، فمنها أنه يفيد فى علاج الشيخوخة وأنه يفيد فى الناحية الجنسية والقدرة الإنجابية علاوة على الادعاء بأنه يشفى من حالات مرضية متنوعة ولا نستطيع أن نسلم بصحة ذلك فى غيبة الدراسات الجدية فى هذا المجال.

التمر.. العنب.. هل يفيدان الجلد والبشرة:

إن التمر والعنب بلا مبالغة من أنفع النباتات والفواكه من الناحية الصحية ومن ذلك ينصح فى حالة الأمراض الجلدية مثل الأكزيما مثلا الإكثار من تناول التمور والعنب أو شراب العنب، حيث إن ما فى العنب والتمر من مركبات طبيعية وأحماض عضوية يمتازان بها فإنهما يحطمان السموم التى قد تتواجد فى الدم.. وتمنح الحيوية فى الدم وتزيد من قوته بفضل العناصر والمعادن الموجودة أيضًا فى العنب والتمر. وبهذا تنعكس الحيوية على البشرة.

الحلبة.. تفيد حالات إصابة بشرتك بالنمش:

نحيطك علما بأن مرهم الحلبة له الأثر الفعال فى علاج ٨٥٪ من حالات النمش التى تصيب البشرة.. تجربت وأعطت النتائج الجيدة، بل الممتازة فى

علاج النمش. أما طريقة صنع مرهم الحلبة فهى كالتالى:

- يجلب ٢٠٠ جرام من الحلبة أى بذور الحلبة وتسحق حتى تصبح دقيقا ناعما.

- يضاف إليها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ويخلط معها.

- بعد ذلك يضاف كوب من الماء الفاتر وملعقتان كبيرتان من عسل النحل الطبيعى ويخلط جيدا.

- بعد التقليب الجيد للخليط يتم تسخينه إلى درجة ٤٠ درجة مئوية تقريبا.. أى إلى ان يصبح فاترًا.. وعندها يكون جاهزا للاستعمال.

الاستعمال: يوضع الخليط على الوجه أو مكان إصابة البشرة بالنمش وذلك بعد غسل الوجه بالماء الدافئ جيدا، ويوضع الخليط مدة نصف ساعة يوميا فى الصباح ويستمر على هذا العلاج مدة ٦ أسابيع على الحد المتوسط.

أساليب وتمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة

هنا سيدتى أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحولى دون غزو التجاعيد إليه، وذلك بطريقة عملية، وبإمكانك ممارستها يوميا لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين، وأن النتائج لابد من أن تظهر فى الأسبوع الرابع، وهذه التمارين هى:

لتقوية الوجنتين:

افتحى عينيك جيدا وشدى على أسنانك ثم ابتسمى حتى أذنيك، واحتفظى بهذا الوضع عشر ثوان وكررى ذلك ١٠ مرات.

لتقوية عضلات الفكين:

دعى فكك الأسفل فى حالة استرخاء، ادخلى ثلاث أصابع فى فمك خلف الأسنان السفلى واضغطى على الفك الأسفل، ثم ارفعيه عاليا بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى. أعيدى التمرين ٣ مرات.

لمنع تجاعيد إطار الفم:

اجمعى شفتيك ثم اضغطى على أسنانك فى محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين. تخيلى المنطقة التى تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصى على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة، لا تدخلى شفتيك بين أسنانك، بل شدى أعصابك إطار الفم.

احتفظى بهذا الوضع عشر ثوان، وكررى ثلاث مرات، واحرصى ألا ترفعى أنفك ولا تحنى عنقك إلى الأمام.

لشد جلد الفك إلى الأمام:

ضعى أصابعك الأربعة على خديك، وبالذات على منطقة تجمع عضلات الفكين.

احنى شفتيك واستعملى عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام، واوقفى الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما. كررى المحاولة ١٠ مرات.

لإزالة تجاعيد الجبين:

ضعى سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الإصبعين عند جذع الأنف. قطبى الجبين دون تحريك الإصبعين.

اغمضى عينيك أثناء التمرين، كررى المحاولة ست مرات، استرخى وأنت تحركين الأنف، لا تحنى عنقك إلى الأمام، ولا تساوى مرفقيك إلى الطاولة ولا تنقلى الإصبعين إلى الأعلى.

التدليك (المساج) يكسب جلدك جمالا:

إن تدليك الوجه مفيد جدا، لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية فى نسيج الجلد، ويبعث إليه الغذاء، كما أنه يقوى العضلات ويكسبها مرونة وتماسكا تحفظ للوجه مظهر فتوة وشباب حتى خريف العمر.

وتدليك الوجه عملية سهلة إذا عرف المرء كيف يطبقها، والإخصائيون فى معاهد التجميل يتجهون إلى ممارسة تدليك وجوه السيدات بمعونة بعض أنواع الكريمات ومن المرجح استعمال الكريمات المغذية مثل فيتامين B مع «اللانولين» سريع الامتصاص نافذ إلى داخل مسافات الحجيرات وهو يقضى على الخشونة والبقع المتشققة.

والتدليك - كما ذكرنا - يحتاج إلى الصبر ووقت طويلين وخبرة ومعرفة فى وضع عضلات الوجه واتجاهاتها ولكنه من غير الجائز أن تركنى إلى هذه الطريقة، طريقة التدليك الشخصى دون المعرفة والدراية الكاملة بأساليبها.. فيجب ترك عمل «المساج» لذوى الخبرة فى ذلك فإن النتائج تكون أفضل وأسرع.

وداعًا لمتاعب البشرة

أصبح بالإمكان القول وداعا لمتاعب البشرة بعد أن ثبت جدوى وفاعلية الأعشاب والوسائل الطبيعية فى علاج عيوب البشرة الصغيرة أو الكبيرة على حد سواء وإخفاء عيوب البشرة تحت المكياج ليس حلا، ولكن الحل هو مواجهة تلك العيوب والمشاكل التى تسىء لجمال حواء. ومن المشاكل والمتاعب التى تتعرض لها بشرة حواء الالتهاب وانتفاخات الجفون والنمش والبثور السوداء والبقع الحمراء والهالات السوداء وآثار الشمس والشعيرات الحمراء والكدمات الزرقاء وحب الشباب، كلها متاعب أمكن علاجها بالأعشاب الطبيعية التى نجحت فى العناية بالبشرة وتغذيتها.

فالبشرة كائن حى يتأثر بحالة الجسم والظروف المناخية من حرارة أو رطوبة أو رياح محملة بالأتربة، وتحتاج إلى عناية يومية ودائمة لتصبح ناضرة براقة جذابة وثبت علميا أن العناية بالبشرة تؤخر مظاهر الشيخوخة من ترهل وتجعد وارتخاء للجلد حتى بعد سن الأربعين، بينما إهمال البشرة وخاصة فى سن الشباب يؤدى إلى الترهل السريع.. ولا شك أن حواء تستطيع ببعض الوصفات الشعبية السهلة التى تحتوى على أعشاب طبيعة فقط ولا يستغرق إعدادها سوى دقائق معدودة أن تفوز ببشرة نقية دائمة النضارة والجمال والجاذبية.

والعناية بالبشرة فن يحتاج إلى المعرفة ويتطلب تنظيف البشرة وتغذيتها ومعرفة الطرق الصحيحة لحمايتها من كل العوامل والمؤثرات المؤذية لجمالها.

ولكل نوع من أنواع البشرة طريقة خاصة للعناية، فالبشرة الدهنية على سبيل المثال يتطلب تنظيفها استعمال الماء والصابون بكثرة، بينما على عكس ذلك البشرة الجافة التى يجب أن يستغنى فى تنظيفها عن الماء والصابون نهائيا.. ونظافة البشرة المثالية تتطلب تنظيفها مرتين يوميا مع مراعاة أن تكون حركة اليدين رقيقة عند لمس البشرة وتنظيفها، وأن تكون حركة اليد متجهة من أسفل إلى أعلى أى من عند الذقن إلى الخدين، لأن اتجاه حركة اليد من أعلى إلى أسفل يؤدى إلى ترهل واضح فى عضلات الوجه.

وصفات لتنظيف البشرة

للبشرة الدهنية: يمكن تنظيف البشرة الدهنية بحليب اللوز بوضعه على قطعة قطن ومسح البشرة برؤوس الأصابع لإزالة ما يعلق بالبشرة من شوائب.

للبشرة الجافة: يستخدم زيت المشمش كمنظف سريع للبشرة الجافة بمسح البشرة بقطعة من القطن المبللة بزيت المشمس مساء.

للبشرة العادية: لوسيون العسل لتنظيف البشرة العادية، ويتكون لوسيون العسل من ملعقة عسل نحل مع ملعقتين من الحليب الساخن مع الخلط جيدا ليتكون اللوسيون، ثم المسح على الوجه والعنق جيدا باستعمال قطعة من القطن المبللة باللوسيون.

وصفات لترطيب البشرة:

ماء الورد مرطب للبشرة الدهنية: يمكن استخدام ماء الورد كمرطب جيد للبشرة الدهنية ويتم تحضير ذلك المرطب باستعمال نصف كوب من نقيع أوراق الورد مع ملعقة من ماء الورد، وطريقة تحضير نقيع أوراق الورد تتلخص فى سكب كوب ماء مقطر مغلى على وردة شديدة الحمرة والرائحة ويترك الماء حتى تتحلل الوردة فى وعاء مغلق، ثم نقوم بالتصفية وإضافة ماء الورد ومزجهما

جيدا واستخدام المزيج بعد أن يبرد كمرطب جيد للبشرة الدهنية.

البقدونس لترطيب البشرة الحساسة: يستخدم نقيع البقدونس لترطيب البشرة الحساسة والذى يمكن تحضيره بنقع أوراق البقدونس فى ماء مغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم التصفية وتركه حتى يبرد ثم غسل الوجه به.

زهر البليسان لترطيب البشرة العادية: للبشرة العادية ولجميع أنواع البشرة يستعمل نقيع زهر البليسان الذى يتم تحضيره بنقع زهر البليسان فى ماء مغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفية النقيع داخل زجاجة باستعمال قطعة من الشاش النظيف، ثم إضافة نقطة أو نقطتين من روح اللبان الجاوى لكل كوب من النقيع والاستعمال كمرطب لجميع أنواع البشرة.

وصفات لتغذية البشرة

تحتاج البشرة إلى التغذية، وبالطبع تختلف مغذيات البشرة طبقا لنوعها، فمغذيات البشرة الجافة تختلف عن مغذيات البشرة الدهنية أو الحساسة، ومع ذلك فإن هناك وصفات تصلح لتغذية جميع أنواع البشرة مثل لوسيون الخيار، ولوسيون عسل النحل ولوسيون جذور الحمحم ولوسيون أوراق البنفسج.

لوسيون الخيار: يتم عمل لوسيون الخيار باستخدام الطازج الطبيعى الذى تمت زراعته فى تربة زراعية عادية وليس فى صوب أو تراب صناعى ثم نقوم بغسل الخيار جيدا ونقوم بعصره فى عصارة الفاكهة وبدون تقشير الخيار. ثم نقوم بمسح السائل الأخضر «عصير الخيار» بالوجه والعنق، وهذا اللوسيون يستخدم كمنظف ومغذ فى آن واحد وندع هذا العصير على بشرة الوجه حتى يجف ومن فوائد لوسيون الخيار أيضا أنه يشد البشرة ويخفف من التجاعيد وخاصة تحت العينين.

لوسيون عسل النحل: يعتبر لوسيون عسل النحل من الوصفات المغذية لجميع أنواع البشرة، ويتم عمل هذا اللوسيون بمزج نصف ملعقة عسل نحل مع ملعقة ماء مقطر ساخن ومزجهما ثم وضعهما على الوجه والعنق وندعهما لمدة نصف ساعة

ثم نقوم بغسل الوجه بلطف بالماء الدافئ ثم البارد مع التجفيف الجيد.

لوسيون جذور الحمحم: من أشهر المغذيات التى تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون جذور الحمحم والذى يتم تحضيره باستخدام جزء صغير من جذور الحمحم «حوالى حجم الإصبع» ونقوم بغسله جيدا ثم وضعه فى وعاء من البيركس مع كوب من الماء المقطر ونضعهما على النار حتى الغليان ثم نتركه حتى يبرد ونصفيه ثم نضع اللوسيون المصفى على الوجه والبشرة وندعه إلى أن يجف، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الدافئ ثم البارد مع العناية بتجفيف الوجه جيدا.

لوسيون أوراق البنفسج: من المغذيات التى تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون، أوراق البنفسج المكون من بياض بيضة وملعقة عسل نحل ونصف ملعقة زيت لوز وثلاث ملاعق من عصير أوراق البنفسج، ويتم تحضير اللوسيون بأن نضع حفنة من أوراق البنفسج فى العصارة الكهربائية، ثم نقوم بخفق بياض البيضة ونضيف عسل النحل وزيت اللوز إلى عصير البنفسج مع الخفق، ثم نضع المزيج فى برطمان زجاجى ذى غطاء محكم واستعمال المزيج كلوسيون بوضعه على الوجه حتى يجف ثم غسل الوجه بالماء الدافئ ثم البارد. مع مراعاة الاهتمام بتجفيف الوجه بعل الغسل مباشرة.

■ ■ ■

جمال وجه حواء

جمال وجه حواء يعتمد على جمال البشرة بالدرجة الأولى مما يجعل من المستحيل الحديث عن الوجه فقط، بل عن البشرة أيضا.. والبشرة الطبقة الخارجية من جلودنا وسوف نعطى الاهتمام لجلد اليدين أيضا.. وقبل أن ندخل فى تفاصيل هذا الموضوع نلمح لما سبق أن قلناه حول دور التغذية السليمة فى المحافظة على نضارة لجلد وليونته إضافة إلى إعطائه الجاذبية والبريق.. وبالطبع فإننا نركز خاصة على فيتامين «أ» لما له من تأثير كبير على الجلد.. ويؤدى نقص فيتامين «أ» إلى ازدياد خشونة الجلد وجفافه ويحدث بالجلد ما يمكن تسميته «بتقرن الجلد». وقد تأكد دور هذا الفيتامين وأهميته للجلد من خلال أبحاث علمية أجراها العديد من العلماء نذكر منهم الأستاذ «مورينز» و«د. توماس مور» وغيرهما.

من الناحية الجمالية فإن خبراء فن التجميل يقسمون وجه المرأة إلى ستة أنواع أساسية.. أولها هو الوجه البيضاوى وهو وجه محبب ويتضح خبراء التجميل أصحاب هذا الوجه بوضع قليل من أحمر الخد على الجزء العظمى البارز وسحبه قليلا إلى الأذنين.. أما الوجه الثانى فهو الوجه «الإجاصى» وهو الوجه الضيق عند الجبين والعريض عند الفكين وينصح أصحاب هذا الوجه بإبراز جانبى الجبين.. ثالث الوجوه هم أصحاب الوجه المربع وينصحهم الخبراء بوضع أحمر الخدود على الوجنتين العظميتين ومد الحمرة حتى الأذنين وتغطية أسفل الوجه بروج بنى غامق.. والوجه الرابع هو الوجه القبلى وفيه تظهر الذقن مدببة دقيقة وهنا يجب تغطية وتظليل الذقن بلون أحمر بنى أو باستعمال أساس غامق..

والوجه الخامس هو الوجه المتطاول وأصحاب هذا الوجه ينصحون بوضع

الأحمر الفاتح على الوجنتين ومده إلى الأذنين مع عدم النزول باللون الأحمر إلى الأسفل أو إلى الخد، لأن ذلك يزيد من الوجه طولا.. كما يجب على هؤلاء أن يظللن الأقسام السفلية من الوجه بالأحمر البنى. والوجه السادس هو الوجه المدور وهؤلاء يجب أن يضعوا الأحمر الفاتح تحت البروز العظمى رأسا وتظليل وتغطية حول الفكين وتحت الذقن بالبنى.

يمضى خبراء التجميل فى إيضاح دور استعمال اللون والظلال للمحافظة على التناسب بين أجزاء الوجه المختلفة، فمثلا فى محاولة إخفاء الذقن المتهدلة والمرخية، أو فى حالة ظهور أكياس من الجلد تهدلة بجوار الذقن فإنهم ينصحون باستخدام كريم تأسيس وبودرة قاتمة أو تغطية جلد ما تحت الدقن بواسطة أحمر خدود بنى، فيخيل للرائى أنها ظل خفى وبالتالى تختفى أوجه النقص من الوجه.. كما ينصح هؤلاء الخبراء بتجميل العنينى بصورة جيدة هذا بجانب استعمال أحمر شفاه بصورة متقنة، فإن ذلك فى رأيهم يجذب الانتباه والأنظار نحو العينين والشفتين قبل التدقيق فى بشرة الوجه.

لقد كان هذا الحديث من وجهة نظر خبراء التجميل الذين يهتمون بالتناسب ويصلون إلى غايتهم باستعمال المساحيق والألوان، بيد أن جمال الوجه يأتى أساسا من كونه مشرقًا تعلوه النضرة والحيوية وهذا لا يتأتى سوى بالاهتمام بالتغذية الجيدة التى تركز على تناول قدر مناسب من الأغذية التى تحتوى على فيتامين «أ» كالجزر واللبن وغيرهما هذه واحدة، أما العامل الآخر المهم فهو تغذية البشرة موضعيا باستخدام الوصفات والتركيبات المختلفة التى توضع مباشرة على جلد الوجه أو اليدين فتعمل على تغذية خلايا الجلد والمحافظة على حيويتها.

أولا: أصحاب الوجه الجاف

هم بداية عليهن أن يستعملن الصابون الذى يحتوى على الجلسرين.. أما التركيات والوصفات التى تفيدهم فهى:

يغلى رأس من البطاطس غير المقشر فى الماء ثم يهرس ويضاف إليه صفار البيضة وكمية من الحليب حتى يصبح المزيج رخوا يم يسخن داخل وعاء حتى يسخن قبل أن يطلى به الوجه لمدة عشرين دقيقة ثم يزال بماء فاتر، فماء بارد.

يوضع فنجان من حبوب الفاصوليا فى نصف لتر من الماء البارد من المساء حتى الصباح ثم تطبخ الحبوب حتى تنضج.. ثم تدعك فى منخل وتؤخذ عجينتها وتمزج بعصير ليمونة صغيرة وثلاث ملاعق من زيت الزيتون.. ثم يطلى الوجه بالمزيج لمدة عشرين دقيقة قبل أن يزال بالماء الفاتر فالماء البارد.. وهذا المزيج يصلح للوجه الجاف والبشرة الحساسة.

تقول «أوديل جين ـ بيير» مستشارة التجميل بنيويورك بأمريكا: إن النساء من ذوات الوجه الجاف عليهن بعد غسل الوجه بالصابون المحتوى على الجلسرين، عليهن أن يضعن طبقة رقيقة من زيت الزيتون الدافئ على وجوههن كما يفيد عصير قرع العسل عند تدليك الوجه به لإكسابه طراوة ولمعانا طبيعيا.

ثانيا: أصحاب البشرة الدهنية

تمسح البشرة بعد غسلها بصابون مطهر بسائل يحتوى على ٥٠٪ سبرتو «كحول» ٥٠٪ من الأثير «يوجد بالصيدليات».

توضع ملعقتان كبيرتان من مسحوق حبوب البازيلاء فى كوب، ثم يوضع أيضا ملعقتين من الحليب ويخلط المزيج جيدا، ثم يطلى به البشرة ويترك حتى يجف ويزال بعد ذلك بالماء الساخن فالماء البارد.

تمزج ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق حصى البحر الموجود على الشواطئ مع ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب الطازج غير المغلى وملعقة واحدة من عسل النحل. ثم يترك المزيج فوق البشرة لمدة نصف ساعة قبل أن يزال بالماء الفاتر ثم بالماء البارد.

أما خبيرة التجميل «أوديل جين ـ بيير» فتنصح ذوات البشرة الدهنية بأن يستعملن زيت البندق بعد تخفيفه بالماء المقطر واستخدامه بدهنه على بشرة

الوجه، كما أن عصير الفراولة يكسب وجوه ذوات البشرة الدهنية رونقا وانتعاشا جميلا.

ثالثا: وصفات نافعة للبشرة بصورة عامة

هذا كريم يستخدم لتنظيف البشرة.. يعمل بمزج ملعقتين من زيت بذر المشمش وزيت السمسم والزبد السايح وملعقة ماء مقطر، يوضع المزيج فى وعاء نظيف ويستخدم بعد كل مكياج أو فى نهاية اليوم لإزالة الغبار.

كريم آخر للغرض نفسه.. يتكون من مزج بياض بيضة مع ملعقة عسل أبيض ويوضع على الوجه لمدة نصف ساعة ثم يشطف بالماء البارد.

يستخدم عصير الخيار الطازج لتنقية الوجه وإكسابه النضارة ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل، ويلاحظ أن يكون الغذاء خاليا طيلة مدة استعمال هذه الوصفة من التوابل والمقليات.

تغلى أوقية من فروع الصعتر المزهرة فى لترين من الماء لمدة عشر دقائق ثم تغسل بهذا المغلى البشرة جيدا.. وهذا المغلى بجانب إكسابه الوجه نعومة ونضارة فإنه يزيل البقع من الوجه.

تستعمل هذه الوصفة لإكساب الوجه نضارة وحيوية.. يمزج صفار بيضة بعصير ليمونة صغيرة وملعقة من زيت الزيتون مع هرس قشرة الليمونة وبعد ذلك تطلى البشرة بهذا المزيج لمدة نصف ساعة قبل أن يزال بالماء الفاتر، فالماء البارد بعد ذلك.

تفيد كمدات الشاى إذا وضعت على العينين فى إزالة الهالات السوداء التى تحيط بالعينين.

كريم للقضاء على تجاعيد الوجه ومنع ظهورها.. يعمل من أوقية من «اللانولين» «يباع بالصيدليات» يذاب على نار هادئة ثم يضاف إليها قدر كاف من زيت اللوز حتى يصير اللانولين سهل التوزيع على الوجه مثل أى سائل،

وهذا المستحضر يمكن استخدامه أيضا للقضاء على خشونة الكوعين ولنعومة اليدين والقدمين.

رابعًا: إزالة النمش والكلف والبقع من الوجه

إذا مضغ حب العزيز ودهن به الوجه أزال الكلف به ونظف البقع منه.

إذا دق الفول ناعما مع البصل وعجن بالخل الجيد وخلط كالمرهم ثم طلى به الكلف والنمش والبهق - مرض جلدى يظهر كبقع بيضاء كبيرة على الوجه وأجزاء كبيرة من الجسم فإنه نافع ومفيد.

إذا سحق قشر الرمان وخلط بالعسل النحل ثم طلى به أثر الجدرى بالوجه أزاله.

تؤخذ الحناء «الحنة» وتسحق مع الثوم المشوى سحقًا ناعما ثم تعجن بعسل نحل ويضمد به الوجه ويترك يوما وليلة وفى الصباح يغسل بماء ساخن قد طبخ فيه ملح ونخالة وتعاد عملية الطلاء المذكور ثلاث مرات.. أما إذا كانت هناك قروح بالوجه مع النمش فإن الحناء تسحق مع بصل مشوى يعجنان بسمن ويضمد بهما ويترك ثلاثة أيام ثم يغسل بماء ساخن مطبوخ فيه نخالة وقد يتكرر الطلاء حتى يتم الشفاء.

يمزج زيت اللوز مع المر ثم يدهن الوجه بالمزيج فإنه يشفيه من الكلف والنمش.

إذا خلط بذر الكتان واللوز بعد دقهما جيدا وخلط المزيج مع الخل وطلى به الوجه كان جيدا لمعالجة البقع به.

إذا عصر البصل ثم مزج العصير مع الخل ومزج به النمش والكلف والبهق فى الوجه أزاله.

خامسا: إزالة انكسارات الجلد عند أركان العين ومعالجة انتفاخ واحمرار العين

تعالج بواسطة قطعة من الشاش بها بعض الخبز المسقى فى لبن مضاف إليه بعض نقط من زيت اللوز ووضعها كضمادة فوق العينين وهما مغمضتين

لمدة عشرين دقيقة.

تستعمل شرائح الخيار بوضعها على العين لعدة دقائق ثم استبدالها بأخرى.. هذه الصوفة نافعة لإزالة الانتفاخ بالعين ومعالجة ما بها من احمرار ناتج عن الإجهاد أو الإرهاق.

سادسا: للمحافظة على جلد اليدين

لكى تحتفظى ببياض يديك فيجب دعكها من وقت لآخر «بتنوة» القهوة قبل أن تجف تماما.

إذا كان جلد يديك جافا يميل إلى التقشف فيجب دهنه كل مساء قبل النوم بجلسرين ثم ترتدى بعد ذلك قفازاً حتى لا تتلوث الأغطية.. وقد يستمر ذلك لعدة أيام.

سابعا: للتخلص من الجيوب تحت العينين

هذه قد تكون بسبب التقدم فى السن أو الإجهاد الشديد أو التغذية غير السليمة، وقد يرجع ظهور هذه الجيوب إلى الإكثار من تناول الدهون والمخللات كما أنها ترجع لتعب فى الكلية، وفى بعض الأحيان يكون السبب الإكثار من استعمال الكريمات فى الوجه أو عدم النوم ساعات كافية فى الليل. وبالطبع لابد من معرفة السبب الأصلى ومعالجته.. إلا أنه من المفيد لعلاج الحالة أن تشرب من تعانى من هذه الجيوب عددا لا يقل عن ستة أكواب من الماء يوميا، وللإقلال من ظهورها قبل وضع الماكياج يمكن دهنها بقليل من اللبن المثلج ثم تغطيتها ببودرة الوجه.

ثامنا: للتخلص من لمعان الأنف

قد يكون ذلك بسبب عدم تنظيف بشرة الأنف جيدا أو عدم هضم الطعام بصورة كاملة أو الإكثار من تناول المشروبات الساخنة، ولعلاجه يدعك الأنف يوميا بقطعة من البطاطس النيئة ثم غسلها بفرشاة الحلاقة بالماء والصابون فى

حركة دائرية ثم مسحها بعد تجفيفها بماء الورد، مع الامتناع عن تناول المخللات والأطباق الدسمة صعبة الهضم وعدم الإكثار من تناول المشروبات الساخنة.

تاسعا: معالجة «اللغد» والتخلص من تجاعيد العنق

قد يعود سبب ظهور «اللغد» إلى السمنة الزائدة أو قد يرجع للطريقة الخاطئة التى ينام بها الشخص، وقد يستدعى التخلص من اللغد إنقاص الوزن والنوم بدون وسادة أو استعمال وسادة رفيعة.. هذه بالإضافة إلى القيام بتمرينات يومية لإزالتها وأهم هذه التمارين هى:

- شد الرأس إلى الوراء عدة مرات يوميا.
- التربيت على اللغد نفسه بوجه اليد عدة مرات يوميا.
- لف اللسان إلى الوراء فى اتجاه الزور.
- السير دائمًا برأس مرفوع.

ولإخفاء اللغد عند عمل الماكياج يدهن كريم أساس وبودرة أغمق قليلا من كريم الأساس والبودرة التى تستعمل فى باقى الوجه.

أما تجاعيد العنق فهى تنتج عادة من إصابة جلد العنق بالجفاف ومن التقدم فى السن ويتم التخلص منها بعمل مساج «تدليك» للعنق يوميا بكريم مغذ للبشرة على ان يبدأ التدليك بأطراف الأصابع من منتصف العنق إلى الخارج وإلى أعلى.

■ ■ ■



أسرار العناية بالوجه

أسرار العناية بالوجه

الوجه كالمعدة يجوع ويعطش. فيجب أن تغذيه وتسقيه مما تأكلين أحيانا أو تشربين فإذا أكلت خوخا لا بأس أن تدهنيه بعصير الخوخ، وإذا شربت مستحلبا أو مغليا لن تغبنى لو مسحته بذاك الماء أو بتفل العشبة التى غليت أو استحلبت. أما المساحيق والأدهان التى تشترينها فتجعل نضارته فى نضوب على الرغم من جمال علبها وعذوبة عبيرها وتمتص رونقه ولو كنت فى شرخ الصبا. بل أفضل منها غسله بالماء وحده.

غسول للوجه

نظفى وجهك ولبخيه بمستحلب الصعتر البرى الطويل أو القصير أو إكليل الجبل أو حب الشمار: ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك الفنجان ماء، تشربين وتغسلين وجهك وحيث شئت من جسمك، أو قشرى البطاطا واسلقيها ثم دقيها وامزجيها ببعض اللبن لتصبح كالمرهم واطلى بها الوجه والعنق واليدين وابقى فى الظل. ولا تنسى فى الوقت نفسه شراب اللبن. أو عصير الخيار. أو خل التفاح مستحسن تنظيف الوجه باللبن يترك عليه مدة خمس دقائق ثم يزال، أو بما قدره لتر غليت فيه ثلاث قبضات من القراص الفض المزهر. أو امسحى وجهك بماء قدره لتر غلى فيه ثلاثون جراما من القنطريون الصغير. أو اشربى عصيرا غمرت فيه مدة نصف شهر كمية من كنبات الحقول جمعت صيفا وسحقت ونقعت.

اشربى كأسا صغيرة قبل كل من وجبات الطعام الثلاث. أو انقعى مدة نصف شهر فى لتر من عصير العنب قبضتين من عشبة الخزام وزهرها ثم صفى العصير واشربى كأسين صغيرتين فى اليوم. أو كلى المشمش واسقى وجهك «وجسدك» من عصيره. أو كلى الحمص المصنوع واطلى وجهك بسحوق من

مسلوقه، أو إليك بعصير الجزر. إنه ليس للوجه وحده بل غذى جسدك حيث شئت، فهو مانح لون الحوريات وشاحن غوى الأبدان بأشعة غروب رومنطيقى.

ولا تغيبن عنك أهمية الحليب للوجه والجسد، وعصير القرة قبل أزهرارها ومعها عصير البصل، وتذكرى حنان الخزام مستحلبا تسعدين به محياك وسائر إهابك فتزهرى حتى فى غير أوان الزهر وأبانه. واستحلاب الخزام يكون على الوجه التالى: قبضة من زهره للتر ماء واجعلى مستحلبا من أية نوارة تحبينها واشربى منه واغسلى وجهك وأهدابك فتشرق بهما نضارة يتتهد لمثلها ألف ربيع.

وإذا اجتاح وجهك اصفرار فأكل الفجل أو شرب عصيره محلى بسكر النبات يزيله.

وإذا بدا على وجهك تعب فشرائح من ثمر الفريز تزيله، إذ تثبتينها عليه، لكن الشاعر طَرَفَة قال عن وجه خولته (معشوقته): لم يتخدد. فإذا شئت منع التجعد عن وجهك أو على الأقل تأجيله إلى أمد بعيد، تجنبى التدخين والإمساك وتجنبى البقاء طويلا عرضة لأشعة الشمس.. وإليك بماء تنقعين به القصعين مدة اثنتى عشرة ساعة بنسبة قبضتين للتر ماء. أو بماء تنقعين فيه البقدونس أربعا وعشرين ساعة: قبضة لكل كوب من الماء أو مستحلب البقدونس أيضا، قبضة للتر ماء، أو ملعقة كبيرة لفنجان ماء، أو البابونج مرهما أو منقوعا أو مستحلبا بنسبة ملعقة صغيرة من الزهر لفنجان ماء أو لصقات شعير: ٢٠٠ جرام تغلى فى لتر ماء حتى النضج فتسحقان وتخفقان ويصنع منهما كمادات محلية أو قناع مدة عشرين دقيقة. ثم يلبخ بالماء الذى غلى فيه الحب مع شرب كأس منه. ذلك ثلاث مرات فى الأسبوع أو كمادات موضعية - وحمام كامل - بالزوباع: ملعقة صغيرة للتر ماء غليا أو استحلابا «وكذلك الصعتر الطويل» أو مستحلب ورق الزهر من الورد: ثلاث ملاعق صغيرة لفنجان ماء «تلبيخا وشربا». أو مستحلب من زهر الزيزفون الفرنجى: ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء «تلبيخا وشربا». أو مستحلب الورق والزهر من البنفسج العطر: ملعقة ونصف لفناجان ماء. أو قناع - مرة فى الأسبوع - من زهرة الزيزفون

الفرنجى والورد الأصفر، أو من وقت لآخر فرك بالغسول المقوى التالى:

ينقع مدة ١٢ ساعة فى ربع لتر سبيرتو عيار ٧٠ نصف ملعقة صغيرة من ورق زهر الشقيق البرى ومثله من زهر الخبازة البرية وكذلك من ورق زهر النسرين «الورد البرى» أو عند تغير الفصول ينصح بتلبيخات وغسل من مستحلب أو مغلى لنصف ملعقة صغيرة من زهر البابونج ومثله من ورق زهر النسرين وكذلك لسان الحمل السنانى وزهرة يورق زهر الورد فى لتر ماء أو مستحلب البابونج زهرا أو رؤوس القصعين أو إكليل الجبل: ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لفنجانين ماء أو خصوصا ماء الورد تنظيفا وتلبيخا، أو قناع من مبشور البطاطا.. والكلام عن الأقنعة له مكان آخر.

وعند استعمال المستحلب من القصعين أو إكليل الجبل أو البقدونس أو البابونج وغيره كغسول للوجه مثلا يستحسن أيضا الشرب منه.

وأكرر لك التحذير من الغبار المطيب، غبار الكلس أو الطباشير إنه يمتص نضارة وجهك ويسد مسامه فلا تتنفس. فتطل الشيخوخة قبل أوانها. فتلجئين ثانية إلى المساحيق لإخفاء النضوب والشحوب لونى زوال الشباب.. ولكنْ عبثًا.. فتتعقدين، بينما لا يفيدك إلا ما نقدم من إرشادات.

إذا كان التجار يتلاعبون بمواد الخبز أفلا يتلاعبون يا جميلتى بمساحيق الوجوه؟

وإذا كنت ما تزالين فتاة فلا تستعملى الكريم لوجهك أو الأقنعة، بل الغسول، إلا لأسباب جد ضرورية.

ثم انتبهى من الإمساك فهو عدو البشاشة والانطلاق والرواء وسبب لعديد من المشاكل الصحية.

زورى الحدائق. عيشى فى الطبيعة بعض الوقت ـ فهناك الهواء دواء.

وعندما تضع السيدة الكريمة أو الغسول بقصد التدليك لتكن حركة الأصابع متجهة من أسفل الوجه إلى أعلى لئلا يترهل.

وقبل تدليكه ينظف بالماء الفاتر أو بماء غليت فيه نخالة القمح ثم يجفف جيدا، وقبل أن يوضع أى شىء على الوجه فى الصباح أو المساء يغسل: فتنظيف البشرة الدهنية يناسبه الماء فاتر، والجاف يواتيها البارد، والعادية الساخن.

ولكى تحافظى على نضارة وجهك، وتقيه من الهرم المبكر، لابد من أن تنتبهى إلى كيفية العناية الصحيحة والسليمة بالبشرة. تؤثر على بشرة الوجه عوامل داخلية وخارجة مختلفة نذكر من العوامل الداخلية: تأثير الحالة العصبية. وغدد الإفراز الداخلى، وجهاز الهضم، وغيرها. إن إصابة هذه الأعضاء بمختلف الأمراض، وخصوصا المزمنة منها، يمكن أن تنعكس على سلامة البشرة، من هنا لابد من علاج الأعراض المرضية بسرعة وفى الوقت المناسب.

أما العوامل الخارجية فنذكر منها: عوامل الطقس، وحرارة الهواء الخارجى، والرياح، والإشعاعات الشمسية، فإذا ما استخدمنا عوامل الوقاية من تلك المخاطر، يمكن إضعاف تأثيرها على الجلد إلى الحد الأدنى. تتبع العناية بالبشرة لحالة البشرة نفسها فى الوقت الحالى، وذلك لأن هذه الحالة يمكن أن تتغير مع مرور الزمن. تختلف بشرة الوجه من إنسان لآخر، بعضهم يملك بشرة طبيعية والثانية جافة، والثالثة دهنية والرابحة مركبة أى إنها تكون دهنية فى بعض المناطق، وجافة فى مناطب أخرى. وطبيعية فى مناطق غيرها.

البشرة الطبيعية

هى بشرة ملساء وتبدو نضرة ومرنة، وتتحمل الماء والصابون، وتغيرات الطقس بسهولة، تكون مثل هذه البشرة عادة عند البالغين، أما عند الأطفال فهى نادرة، إن العناية بالبشرة الطبيعية أمر بسيط، ويكمن بشكل رئيسى فى مراعاة قواعد الصحة العامة، أى إزالة الأوساخ والغبار والدهون الجلدية، من أجل ذلك يكفى أن يغتسل الإنسان بالماء والصابون لكى لا يجوز أن يسىء استخدام هذه القاعدة البسيطة فى الصحة العامة. فاستخدام الصابون بشكل كثيف يجفف البشرة ويؤدى فى النهاية إلى فقدانها لنضارتها ويجب أن يأخذ

البالغين بالذات هذا الأمر بعين الاعتبار، لأن إفرازات الجلد الدهنية تخف مع التقدم فى السن.

عندما تكون بشرة الوجه طبيعية يكفى غسل الوجه بالصابون مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة، يجب أن يكون ماء الفسيل لينا، لأن الماء القاسى يحتوى على الأملاح التى تؤثر تأثيرًا سلبيا على الجلد، يمكن تليين الماء بغليه، أو إضافة صودا الطعام إليه «نصف ملعقة صغيرة فى لتر من الماء» ومن الأفضل استخدام مياه الثلوج والأمطار المغلية والمصفاة.

إن لحرارة الماء تأثيرا كبيرا على البشرة، فالماء البارد يسبب تشنجات الأوعية الدموية ويؤدى إلى سوء تغذية البشرة وجفافها، مما يؤدى إلى تشكيل التجعدات المبكرة، أما استخدام الماء الساخن بشكل منتظم، فيساعد على تشكل احمرار ثابت، وذبول فى البشرة، مما يؤدى إلى هرمها المبكر. يجب أن تكون حرارة مياه الغسل معتدلة، أى مساوية لدرجة حرارة الغرفة، إذا استخدم الماء الدافئ، ثم غسل الوجه بالماء البارد، فإن ذلك يؤثر تأثيرا طيبا على بشرة الوجه.

تنفذ العمليات التجميلية الوقائية ليس فقط من أجل بشرة الوجه وإنما من أجل الرقبة أيضا، يجب المحافظة على نظافة البشرة، خصوصا فى الأيام التى لا يتم فيها استخدام الصابون، وذلك بمسح الوجه والرقبة بفتيل قطنى مبلول بمياه مغلية. وتستخدم أيضا الوسائل التجميلية الجاهزة. مثل اللوسيونات أو الكريم السائل الخاص بالبشرة الطبيعية، تحتوى بعض هذه اللوسيونات على مركبات نباتية شديدة التأثير.

يمكن تنظيف البشرة مرة واحدة أو مرتين فى اليوم وفى الأيام الحارة حتى ثلاث مرات فى اليوم، عدا ذلك، لابد من تنظيف البشرة مساء شرط ألا يكون قبل النوم مباشرة، وفى كل مرة لابد من استخدام قطن جديد ونظيف.

يجب أن تكون حرارة كل الوسائل التجميلية المستخدمة مساوية لحرارة الغرفة تقريبًا عدا تلك الحالات التى تحدد فيها درجة حرارة المركب.

تستخدم لتنظيف البشرة الطبيعية مستخلصات بعض النباتات الطبية، المحضرة منزليا خصوصا التى تؤثر تأثيرا منعشا، حيث تفيد هذه المستخلصات بشرة الوجه والرقبة الذابلة.

إذا كنت من ذوات هذه البشرة غذى وجهك بمصنوع من البيض والحليب وبالفاكهة والخضر، وليكن قناعك من ماء قدره فنجان غلى فيه ملعقة صغيرة من الزيزفون الفرنجى أو القصعين أو الصعتر البرى وأبقى لا أقل من ساعة فى الظل ثم أزيلى القناع بقطنة غمست بالماء الفاتر.

وانعشى وجهك بالخيار المهروس أو الجزر: فى ذلك أيضا غذاء وتطهير وشفاء من الالتهابات كالاحمرار وضربة الشمس.

الناردين المخزنى: منقوع الساق الأرضى مع الجذور بنسبة ١: ١٠.

الزيزفون الشتوى: منقوع الزهور بنسبة ١: ١٠ يسمح بتبسيط التحضير، وذلك بوضع الزهور فى الماء المغلى «١: ١٠» وتترك مدة عشرين دقيقة ثم تصفى أثناء الحفظ يجب حماية زهور الزيزفون من النور والرطوبة.

لسان الحمل الكبير: يؤخذ منقوع الأوراق «١:٥» كما أن العصير المحضر منزليا من الأوراق والمحلول مع الماء مناصفة، يؤثر تأثيرا أفضل من المنقوع، يتطلب العصير المحضر منزليا، إضافة ١٥٪ من الكحول، وذلك لضرورة الحفظ لكن قبل الاستخدام يرج وعاء العصير جيدا. يحفظ العصير فى مكان بارد ومظلم.

البابونج المعروف: منقوع الزهور «١: ١٠».

الأرز: مرق الأرز «١:١٠» تمسح البشرة بهذا المرق مرتين أو ثلاثا يوميا ويمكن أن تحصل على بعض الفعالية فى ازدياد بياض البشرة.

الأخيليا ذات الألف ورقة: منقوع الأعشاب «١:١٠».

البنفسج مثلث الألوان: منقوع الأعشاب «١:١٠».

شبث «سنوت»: منقوع الثمار «١:١٠».

تتطلب العناية بالبشرة ـ مهما كان نوعها ـ استخدام اللوسيونات والكريم، فالكريم يعوض الجلد الدهون المفقودة وغيرها من المركبات، التى لابد من فقدانها أثناء عملية الغسل بالصابون، وتحت تأثير ظروف الطقس والمناخ السيئة، إن معظم أنواع الكريم العصرية هى عبارة عن مستحلبات من الدهون والماء، إضافة إلى الفيتامينات والأملاح، ومستخلصات مختلف النباتات الطبية وغيرها من المواد.

يتم اختيار الكريم وفقا لانعكاسات الجسم وخصائصه الذاتية، أما بالنسبة للبشرة الطبيعية فإن أى نوع من الكريم هو جيد، وذلك لأنه لا يوجد بشرة طبيعية مثالية إلا نادرًا عندما تميل البشرة إلى الجفاف يجب استخدام أنواع الكريم الخاصة بالبشرة الطبيعية والجافة معا، وعندما تميل نحو الدهنية يجب استخدام أنواع الكريم الخاصة بالبشرة الطبيعية والدهنية.

يوضع طبقات رقيقة من الكريم على المنطقة مسبقا، والرطبة قليلا من بشرة الوجه أو الرقبة، وبحركات ضغط خفيفة ومنتظمة برؤوس الأصابع تمسح كل خطوط التمسيد على البشرة، اتجاه هذه الخطوط على الشكل التالى: من منتصف الذقن إلى شحمة الأذن، ومن زاويتى الفم إلى منتصف صيوانى الأذنين، ومن جوانح الأنف «غرضى الأنف» إلى القسم العلوى لصيوانى الأذنين، ومن منتصف الجبين باتجاه الصدغين، ويدهن الجفن العلوى من الزاوية الداخلية للعين باتجاه الزاوية الخارجية، والجفن السفلى بالعكس. إذ كان الكريم، كثيفا جدا، فلابد من إضافة بضع قطرات من زيت نباتى إلى الكريم بالنسبة للكريم السائل يرج عادة قبل الاستعمال ويمسح بطبقة خفيفة على بشرة الوجه والرقبة من الأسفل إلى الأعلى بحركات حلزونية منزلقة. ويمكن عدم مسح بشرة الأنف إذا كانت متوسفة «متقشرة» كما أننا لا ننصح النساء باستخدام الكريم المغذى على المناطق التى يلاحظ فيها نمو كثيف للشعر.

يحفظ الكريم فى مكان جاف وبارد، لكن ليس لدرجة التجمد، وقبل مسح الوجه بالكريم لابد من تسخينه قليلا خصوصا فى فصل الشتاء، وذلك بتطريته

بحركات أصابع اليد، تنصح بعض كتب التجميل بوضع الكريم المغذى على الوجه لمدة ساعة أو ساعة ونصف، إن هذه العملية المطولة غير مريحة، خصوصا إذا كان الكريم يستخدم بانتظام، لأنه أثناء ذلك تبقى على الوجه ولمدة طويلة آثار كمية فائضة من الدهون. التى تجعل تنفيذ الوظائف الفيزيولوجية الطبيعية صعبا على البشرة، يفضل أن يترك الكريم لمدة ثلاثين دقيقة فقط وهذه المدة كافية لتغلغل الدهون والماء إلى الطبعة الخارجية من البشرة وبعد ذلك يتم مسح الكريم بمحرمة (منشفة) ورقية.

تؤكد الدراسات والأبحاث الحديثة التى تمت بطريقة الأشعة تحت الحمراء أن التغلغل العميق للطبقة القرنية يحدث بعد مرور ١٠ ـ ٢٠ دقيقة بعد وضع المستحلب «الكريم» على البشرة لا يجوز أبدا ترك الكريم على الوجه ليلا «الكريم الليلى هو مفهوم غير صحيح» وذلك لأن الكريم سوف يتركز نتيجة لتبخر الماء وسيكتسب خواصا غير محببة.

عندما تكون البشرة طبيعية ليس من الضرورى وضع الكريم يوميا، خصوصا فى الأيام التى يجرى فيها غسل لوجه دون صابون، يكفى استخدام الكريم مرتين أو ثلاثا فى الأسبوع، لكن ينصح بتغيير نوع الكريم كل أسبوعين، أو ثلاثة، أو أربعة أسابيع، تفاديا للاعتياد على نوع معين من الكريم، أما حول العينين فيوضع الكريم يوميا، لأن البشرة جافة عند كل الناس فى هذه المنطقة، لا يلزم الكريم المغذى الشباب ذوى البشرة الطبيعية عدا المنطقة حول العينين فإنه ضرورى بها، من المهم جدا إجراء مختلف العمليات التجميلية بشكل منتظم ومعتدل وإلا فإنه من الممكن الحصول على نتيجة عكسية.

تفيد الأقنعة المغذية أى نوع كان من البشرة بما فى ذلك البشرة الطبيعية، يمكن أن تكون هذه الأقنعة مركزة «على شكل كريم» وسائلة توضع الأقنعة السائلة على الوجه بواسطة مناديل مبللة بالقناع السائل ومعصورة تكون المناديل من الشاش أو من قماش سميك، حيث تطوى عدة طيات، وتوضع على الوجه، كما أنه يمكن أن تبل طبقة رقيقة من القطن وتعصر قليلا وتوضع على الوجه

على شكل قناع لكن قبل ذلك يجب غسل الوجه والرقبة جيدا بالماء وتنظيفهما باللوسيون الخاص، يوضع القناع لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة على أن تكون المرأة فى حالة هدوء تام أثناء ذلك بعد ذلك تمسح البشرة بقطنة رطبة ثم جافة يستعمل القناع بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا.

تفيد الأقنعة المحضرة من الكثير من أنواع الفواكه والخضار البشرة الطبيعية حيث تغذى هذه الأقنعة البشرة وتنعشها ولتحضير القناع تؤخذ ملعقة كبيرة واحدة أو ملعقة ونصف من العصير الطازج، كما أنه يمكن تحضير القناع من خليط مختلف الثمار.

إن الميزة المفضلة لأقنعة الفواكه السائلة هى أنها يمكن أن توضع على أى نوع من أنواع البشرة «شرط عدم وجود الخراجات المتقيحة فى الجلد» حتى لو كانت بشرة المرأة مصابة بتوسع الأوعية الدموية، حيث إن الأقنعة المركزة تضر بمثل هذه البشرة وبالحالة الصحية بشكل عام، مدة العلاج بالأقنعة المغذية: شهر ونصف الشهر أو شهران، عدد الجلسات العلاجية: ١٥ ـ ٢٠ جلسة، يمكن للإنسان أن ينفذ هذا العلاج مرتين أو ثلاثا كل عام مستخدما مختلف أنواع الخضار والفواكه لذلك.

وصفة لعلاج احمرار البشرة

تتعرض البشرة لإحمرار غير عادى نتيجة التعرض لدرجات الحرارة الشديدة وأيضا للطقس البارد وهذه الحمرة تظهر بوضوح لصاحبات البشرة البيضاء الحساسة، ويصف الطب الشعبى زيت الكتان كدهان يومى للوجه والعنق لمدة أسبوع كعلاج فعال لذلك الاحمرار غير الطبيعى والذى يؤثر حتما على جمالك.

وصفة لزيادة نضارة البشرة

من أجل زيادة نضارة البشرة يصف الطب الشعبى نخالة الردة المخلوطة بعسل النحل وأزهار البابونج «الكاموميل» ويستخدم فى ذلك ملعقتان من الردة

الناعـمـة وثـلاث مـلاعـق من أزهـار البابـونج العـادية المنقوعة وملعقة عسل نحـل، ثم نقوم بمزج المكونات السـابقة ونضـعهـا على الوجـه والعنق ونتـركـهـا لمـدة عشر دقائق ثم نقوم بغسلها بعد ذلك بنقيع البابونج الموجود لدينا، وهذه الوصفة تضفى على البشرة نضارة وحيوية.

وصفة لعلاج اصفرار لون الوجه

عندما تفقد البشرة حيويتها وإشراقها وتظهر شاحبة أو صفراء فإن السبب فى ذلك فقدانها للتوازن الأسيدى فإذا كانت البشرة الشاحبة من النوع الدهنى فيستخدم خل التفاح المخفف أو عصير الليمون الحامض أو عصير الخيار لإعادة توازن البشرة، أما إذا كانت البشرة جافة فيكفى فقط استعمال عصير الخيار لعلاج الشحوب وإصفرار لون الوجه.

وصفة لعلاج مسام البشرة الواسعة

مسام البشرة الواسعة من الأسباب التى تؤثر على جمال حواء وربما تكون نتيجة لضعف فى الدورة الدموية أو أسباب أخرى، وقد ثبت نجاح استخدام زيت الكافور كدهان للبشرة بعد الغسيل العادى ثلاث مرات يوميا فى علاج تفتيح المسام الواسعة.

وصفة لتطرية الوجه وعلاج القشف

لتطرية الوجه ولعلاج القشف الذى قد يظهر وبخاصة لصاحبات البشرة الجافة يصف الطب الشعبى دهانا مكونا من ملعقة صغيرة من زيت اللوز وملعقتين صغيرتين من عسل النحل وصفار بيضة واحدة وعدة نقاط من عطرك المفضل، ويتم عمل الدهان بإضافة زيت اللوز وصفار البيض إلى العسل مع نقط من عطرك المفضل، ودعك هذا المزيج جيداً إلى أن يتم الحصول على عجينة تشبه الكريم تماما ويمكن حفظ هذا الكريم فى وعاء زجاجى بمكان بارد واستخدامه يوميا مساءً.

وصفات للتخلص من البثور السوداء

تظهر فى بعض الأحيان بثور سوداء على البشرة الدهنية بصفة خاصة. وتتكون نتيجة تراكم الدهون تحت الجلد ثم التعرض للأتربة والغبار المحمل بالجراثيم مما ينتج عنه تكوين رأس فى الحبة، وتقترب تلك الرؤوس من بشرة الوجه مكونة بثورا سوداء تسمى بالنقط السوداء «الزيوان» ويتغير لونها إلى الأسود نتيجة تعرضها للهواد فتتأكسد وتتجمد وتسد مسام البشرة بفعل الغبار المتراكم عليها، وأكثر أجزاء الوجه تعرضا لهذه النقاط أو البثور الجبهة والأنف والخدان وأهم وسائل العلاج هى النظافة التامة والمستمرة والتدليك بالأصابع لإزالة المواد الدهنية المتجمدة ومعها النقاط أو البثور السوداء.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة البقع السوداء من الوجه منها:

استخدام مزيج من أوراق نبات الترنجان وعشبة القويسة وقشرة شجر الصفصاف لعلاج البثور السوداء والتخلص منها نهائيًا، وذلك عن طريق مزج مقدار قبضة يد من أوراق الترنجات مع قبضة من عشبة القويسة أو «القصعتين» فى وعاء زجاجى. ثم إضافة ملعقتين كبيرتين من قشرة شجر الصفصاف بعد خلط هذه الأعشاب جدا ثم إضافة ٥٠ جرامًا من ماء الورد مع مقدار مناسب من الماء المقطر لكى يغطى هذا المزيج بأكمله، ثم تغطية الوعاء الموضوع فيه المزيج بورقة ألومنيوم ووضعه فى مكان بارد لمدة أسبوع ثم تصفية المزيج وإضافة قليل من حجر الشب السائل فوق المزيج المصفى واستخدام هذا المزيج مرتين يوميا مرة صباحا ومرة مساء وثبت جدوى هذه الوصفة فى القضاء نهائيا على البثور السوداء.

كما يصف الطب الشعبى وصفة أخرى لعلاج بقع الوجه السوداء والبثور السوداء عن طريق مرهم مكون من ملعقة من نقيع بذور الخردل وملعقة من عسل النحل وملعقة من زهرة الزنبق، ويتم تحضير الدهان بنقع عسل النحل مع بذور الخردل المطحون وزهر الزنبق بعد خلطه جيدا إلى أن يصبح فى صورة

كريم، ويتم الدهان مكان البقع السوداء مرتين فى اليوم ويفيد هذا الدهان فى جعل الجلد رقيقا ناعمًا.

وصفات لإزالة النمش

يعتبر النمش من أصعب أنواع شوائب الوجه من حيث القابلية للعلاج نظرا لتعدد أسباب حدوثه، ولذلك يتطلب علاجه الصبر والانتظام الطويل فى العلاج الذى يتوقف على طبيعة ونوع الإصابة، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة النمش منها:

زيت اللوز: ثبتت فاعلية زيت اللوز فى إزالة النمش الخفيف عن طريق الدهان يوميا ولمدة أربعة أسابيع، على أن يكون الدهان مساء مع ترك الزيت على الوجه حتى الصباح.

الشيلم بزيت اللوز: فى حالة النمش المتوسطة يفضل استخدام دهان مكون من مسحوق الشيلم ومسحوق زيت بذر الكتان وإضافتهما لزيت اللوز وتكوين عجينة ووضعها على الوجه مساء ونزعها بعد ساعتين تقريبا، ثم غسل الوجه بماء دافئ ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك.

دهان الشعير بعسل النحل: تتجه معظم معاهد التجميل لإزالة النمش باستخدام عجينة مكونة من دهان يحتوى على دقيق الشعير المخلوط فى عسل النحل ووضع الدهان على الوجه لمدة أربع ساعات على الأقل، ثم غسل الوجه بماء دافئ ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك، وقد ثبت فاعلية هذا الدهان فى إزالة النمش وتطرية الوجه وتجميله وإزالة الأتربة والشعيرات الدقيقة من الوجه.

■ ■ ■



أقنعة طبيعية لجمال الوجه

أقنعة طبيعية لجمال الوجه

يصف خبراء الأعشاب عدة أقنعة من الأعشاب والنباتات لجمال الوجه منها الملفوف الساخن (الكرنب) بعض الشيء - فهو يمتص كل ما يزعج الوجه من بثور وخدوش. والبطاطا المدقوقة (البطاطس). فهى تلطف التجاعيد. والشمندر المانح للبشرة لونا بهيا والسبانخ المحمى بالحليب، أنه منظف ومبلور. والشاى مع عدم الإكثار من استعماله، هو قناع ملون والسبيرتو قلليه، فالكولونيا أفضل منه للتطهير والتنظيف، ومستحلب الزهرة التى تحبينها. وطلى الوجه واليدين بتفل العشبة التى استحلبتها أو غليتها.

أقنعة للوجه الدهنى ذى البثور

أولاً يجب مداواة الكبد مثلا بورقة النبتة من الأرضى شوكى ثم معالجة الأعصاب بمستحلب إكليل الجبل. ثم الوجه الجائع الظمآن إلى الكلسيوم والفيتامين «ث» وبعد يجىء دور الأقنعة:

مسحوق القشر من أغصان البلوط ومن البابونج والقراص والخبازة البرية وجذور الأرقطيون. تمزج هذه العناصر بالعسل ويطلى الوجه. بعد ثلث ساعة يزال القناعة بالماء بين ساخن وفاتر. أو مسحوق من كنباث الحقول يمزج بالعسل وعصير الليمون الحامض، أو مستحلب من زهر البابونج «ثلاث ملاعق كبيرة لفنجان ماء» وأربع ملاعق كبيرة من قشر اللوز للمسحوق. وبعد ذلك انتظرى ثلث ساعة ثم أزيلى القناع بالماء الفاتر.

للوجه الدهنى الذى اتسعت مسامه

تمزج كمية من مسحوق ورق الجوز والورد الأحمر العطر وحب اللوبياء والعسل. يطلى الوجه بهذا المزيج ويزال بعد نصف ساعة بالماء الفاتر.

وللوجه الدهنى غير المصاب

قناع من بياض بيضة وملعقة من عصير الليمون الحامض وملعقة عسل أو قليل من حامض البوريك وبياض بيضة وعصير الليمون الحامض وبعض الماء الفاتر. أو طلى الوجه مدة ثلث ساعة برقيق جدا من شرائح الخيار. أو من الخيار المدقوق المنعم.

للوجه الجاف

يمزج صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من النخالة أو من قشر اللوز المسحوق ويطلى الوجه ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة برقيق جدا من شرائح الخيار أو من الخيار المدقوق المنعم.

للوجه الجاف

يمزج صفار بيضة مع ملعقة كبيرة من النخالة أو من قشر اللوز المسحوق ويطلى الوجه. ثم يزال هذا القناع بعد ثلث ساعة بالماء الفاتر. أو ثلاث نقط من زيت اللوز أو زيت السمك الممزوج بصفار بيضة. أو قرصان مسحوقان من الخميرة مع ملعقة حليب وملعقة عسل.

أو: ملعقتان من الحليب تهرس فيهما موزة ناضجة ويمزج العنصران.

■ ■ ■

أشهر الأقنعة لتجميل الوجه

للبشرة الحساسة: ضعى على وجهك مدة ثلث ساعة قناعا من دقيق ملتين وغير منخول ثم أزيليه بالماء الفاتر.

للبشرة المصابة بحب الصبا (الشباب): ملعقة حليب ممزوجة بقرصين مسحوقين من الخميرة. أو ملعقة ماء ممزوج فيها كبريت مسحوق.

للمصابة بنمش وكلف: امزجى بعض الحليب بملعقة من الكبريت المسحوق. أو ملعقة جلسرين وملعقتان من الحليب وبعض من مسحوق الأرز او ثلاث نقط من الليمون الحامض وملعقة أكسجين.

للمسنة المتهدلة: مزيج قوامه ملعقة كبيرة من الحليب الساخن ونصف ملعقة صغيرة من زيت السمك وملعقة صغيرة من العسل وصفار بيضة وبعض من عصير الليمون الحامض. أو بعض العسل ومسحوق قرصين من الخميرة مع سحق موزة أو خيارة أو جزرة.

لشد جلد الوجه والرقبة وإنعاشه: اطلى وجهك ورقبتك بنصف زلال بيضة ممزوج ببعض نقط من عصير الليمون الحامض. وأزيلى القناع بعد ربع ساعة بالماء الفاتر.

لإزالة التجعدات: يطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف ملعقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة ويضع نقط من عصير الليمون الحامض. ويزال القناع بعد ثلث ساعة بماء فاتر.

لإكساب البشرة نعومة ولونا ورديا: يعجن بقليل من الماء نصف ملعقة كبيرة من مسحوق البطاطا النيئة ويطلى الوجه. أو اعصرى ليمونة حامضة وخففيها ببعض نقط ماء واطلى وجهك أو اسحقى الشبة وانقعيها بالماء ثم صفيها بشاشة

وبعد ذلك امزجى ملعقة من ماء الشبة هذا مع ملعقة أكسجين واطلى وجهك.

للبشرة المتسخة: امزجى ملعقة من مسحوق الكبريت بملعقتين من عصير الخيار واطلى الوجه. أو امزجى بملعقة ماء قرصين مسحوقين من الخميرة واطلى الوجه.

قناع كليوبترا: قوامه ثلاث ملاعق من مسحوق الصوان ومثلها من حليب طازج ونصف ملعقة صغيرة من العسل. وتركه على وجهها نصف ساعة ثم إزالته بالماء الفاتر.

قناع الإلهة لادا: كميات متساوية مسحوقة مؤلفة من القصعين وزهره وحب اللوبياء والخبازة البرية وزهرها وورق الزهر من الورد الأحمر العطر ونصف كمية من الصعتر البرى، ومعجونة بالحليب الطازج والعسل.

أما قناع ابنتها (إيلاف) الجميلة فمن مستحلب النباتات التى استعملتها أمها. وقناع أخت إيلاف كان حينا من عصير المشمش وحينا من عصير الخوخ أو الخرماء أو المنجو.

أقنعة تبخير الوجه: عرضى وجهك للبخار - بخار الزهر والأعشاب - لتليين المسام وإدخال الفائدة والإنعاش إلى اعماق بشرتك عرضى وجهك لبخار يتصاعد من وعاء فيه ستحلب أزهار الزيزفون الفرنجى أو إكليل الجبل أو القصعين أو الصعتر البرى القصير: نصف ملعقة صغيرة من هذا أو ذاك أو ذلك لكأس ماء. ثم اختارى حجرتك المعتمة الهادئة وتمددى وضعى على وجهك وعنقك القناع مدة ثلث ساعة بعد ذلك أزيليه بماء مقطر أو بماء الورد ولصنع هذا القناع اسحقى أو اخفقى قبضة غضة من النبتة التى تريدينها فى كاسة بها كريم طازجة وضعى صفار بيضة واحدة إذا كانت بشرتك جافة أو بياض البيضة إذا كانت البشرة دهنية.

أما النبتة فيمكن أن تكون ملفوفا أو خيارا أو قرة حادة أو فجلا أو جزرًا أو بطاطا.. أو وردا أو ارقطيونا أو شقيقا أو خبازة برية أو قصعينا أو صعترا أو

الخطمى الوردى أو غيره.. كما يمكن أن تكون ثمر أناناس أو ليمونا حامضا أو توت أرض أو بطيخا اصفر أو أحمر او خوخا أو عنبا أو تفاحا.. واشربى من عصير الثمرة أو مستحلب العشبة التى تستعملينها.

أقنعة لتجميل البشرة الدهنية

يبدو هذا النوع من البشرة غير متحشف ووسخًا وغالبا ما يلمع من جراء كمية الدهون المتوضعة عليه، كما أن المسامات واسعة، وتذكرنا بقشرة البرتقال. تلاحظ أكبر نسبة من الدهون عادة فى منطقة الوجه المركزية، حيث تكون هذه المنطقة دهنية عند بعض الناس وتكون طبيعية أو جافة عند أطراف الوجه، تتم فى هذه الحالة العناية المختلطة بالبشرة، وذلك تبعًا لحالة البشرة حصرا تساعد المعجنات والكحول واللحومات الحيوانية وملح الطعام على زيادة إفراز الدهون فى الجلد.

تتضمن العناية بالبشرة الدهنية المثابرة على تنظيف البشرة من الدهون والعرق والأوساخ، ويغسل الوجه بالماء اللين «الماء القاسى مضر بالبشرة الدهنية» ذى الحرارة المساوية لدرجة حرارة الغرفة، وبالصابون المناسب، أو بكريم الحلقاة، إذا تملك الإنسان بعد الغسل شعور بانسداد الجلد، فإنه يجب غسل البشرة بصابون دهنى، يؤدى الاستخدام المنتظم للماء الساخن إلى توسع الأوعية وفقدان مرونة الجلد، ويفضل إنهاء التنظيف بغسل الوجه بالتناوب بالماء البارد والماء الساخن، إن مثل هذه التمرينات للأوعية ترفع من قدرة الجلد الحياتية.

ينصح بغسل الوجه قبل النوم، لأن طبقة الدهون التى تبقى على الوجه حتى المساء، تصعب العمليات الفيزيولوجية الطبيعية للبشرة، وتؤدى إلى تهيجها بسبب تأكسدها فى الهواء، إلا أنه لا يجوز غسل الوجه قبل النوم مباشرة، خصوصا إذا كانت المياه باردة، فهذا يسبب الأرق عند بعض الناس، من المفيد جدًا أن يدهن الوجه قبل الغسل بخمس دقائق، وخصوصا إذا كانت بشرة الوجه متوسفة بإحدى مشتقات الحليب الحمضية مثل اللبن، ويكفى الغسل مرة واحدة فى اليوم حتى لو

كانت الدهنية واضحة المعالم على الوجه، إن الاستخدام الكثير للماء والصابون يمكن أن يؤدى إلى فقدان البشرة لدهنيتها وغيرها من المركبات الحيوية.

من الضرورى جدا تنظيف الوجه صباحا ومرة واحدة خلال اليوم باللوسيونات الجاهزة الخاصة بالبشرة الدهنية، أو المستخلصات النباتية الكحولية المحضرة منزليا.

١ ـ **زهرة العطاس «خانق الفهد»**: يستخدم منقوع زهور النبات مع الكحول بنسبة ١:١٠ والمحضر تحضيرا منزليا أو صناعيا، حيث يحل هذا المنقوع بالماء بنسبة ١:١ أو بنسبة ١:٢.

٢ ـ **الليمون**: يخلط عصير ليمونة واحدة مع ١٠٠ مل من الكحول، لهذا المزيج تأثير مبيض على الجلد.

٣ ـ **الخيار**: تؤخذ خيارة وتغسل وتقطع قطعًا صغيرة جدًا «المجموع يساوى ١٥٠ جراما تقريبًا» ثم يضاف إليها نفس الكمية من الكحول وتترك لأسبوع، ثم تصفى، لهذا المزيج تأثير مبيض على الجلد.

٤ ـ **لسان الحمل الكبير**: يستخدم عصير الأوراق الطازجة المحضر منزليا أو صيدلانيا.

٥ ـ **ساهرانسيا «الصفورة»**: يستخدم منقوع الثمار مع الكحول ١:٥ ويحضر منزليا أما المنقوع المحضر صيدانيا فيحل بالماء بنسبة ١:٥,١.

٦ ـ **الصبار**: يستخدم عصير الصبار المحضر منزليا أو صيدلانيا، يتمتع هذا العصير بخواص منعشة للجلد، لذلك فهو يفيد خصوصا فى حالات ذبول الجلد، ومن أجل الوقاية من التجعدات توضع الأقنعة ثلاث مرات أسبوعيا لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة فى كل مرة وبمقدار ٢٠ ـ ٢٥ قناعًا.

٧ ـ **عصا الراعى**: يستخدم منقوع الساق الأرضى للنبات الذى يصفى مباشرة بوضع القناع لمدة خمس عشرة دقيقة مرتين أسبوعيا، وبمقدار خمس عشرة مرة.

٨ ـ **الخمائر**: يؤخذ ١٥ ـ ٢٠ جراما من الخميرة وتحل بـ ٣٪ فوق أوكسيد الهيدروجين أو محلول حمض الزليوريك «نصف ملعقة صغيرة فى نصف كأس من الماء» حتى بلوغ كثافة القشدة الرائبة، وتوضع على الوجه لمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثا أسبوعيا بمقدار عشرين قناعا.

٩ ـ **هيوفاريقون**: يستخدم منقوع الأعشاب الدافئ ١: ١٠ توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثا أسبوعيا لمدة خمس عشرة دقيقة، وبمقدار ١٥ ـ ٢٠ مرة يتمتع الهيرفاريقون بخواص منعشة لذلك فهو مفسد جدًا فى حالات البشرة الدهنية الذابلة.

١٠ ـ **النعناع**: يؤخذ منقوع الأوراق ١:٣٠ يحضر هذا المنقوع بسكب الماء بدرجة الغليان فوق أوراق النعناع، ويترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثا فى الأسبوع ولمدة ١٥ ـ ٢٠ دقيقة فى كل مرة، عدد جلسات العلاج ١٥ ـ ٢٠ جلسة يفيد استخدام النعناع فى إحياء البشرة الذابلة ذات المسامات الكبيرة.

١١ ـ **آزريون الحدائق**: تؤخذ ملعقة كبيرة واحدة من الآزريون، وتحل مع الكحول ١:١٠ فى نصف كأس من الماء ويمكن أن يستخدم منقوع الآزريون المحضر صيدلانيا فى كأس من الماء، توضع الأقنعة مرتين أو ثلاثا أسبوعيا ولمدة خمس عشرة دقيقة فى كل مرة وبمقدار عشرين مرة.

١٢ ـ **البابونج المعروف**: يؤخذ منديل ويبل فى منقوع زهور البابونج الدافئ ١:١٥ ثم يعصر ويوضع على الوجه ثلاث مرات متتالية بفاصل زمنى خمس دقائق بين المرة والمرة، يوضع هذا المنقوع مرتين أو ثلاثا أسبوعيا وبمقدار عشرين مرة.

١٣ ـ **كنبات الحقول**: يؤخذ منديل ويبل فى منقوع الكنبات الدافئ ١:١٠ ويوضع على الوجه ثلاث مرات أو أربع مرات متتالية، بفاصل زمنى خمس دقائق بين المرة والمرة ويوضع هذا القناع مرتين أو ثلاثا أسبوعيا وبمقدار عشرين مرة.

١٤ ـ **الناعمة «المركمية، المريمية»**: يستخدم منقوع الأوراق ١ـ٢٠ طريقة العلاج

مشابهة لما ذكر عن الكنباث، وهى مفيدة للبشرة الذابلة ذات المسلمات الواسعة.

١٥ ـ **الحسيكة «التيل المائى»**: يستخدم منقوع الأعشاب ١ : ٣٠ توضع هذه الأقنعة مرتين أو ثلاثا أسبوعيا ولمدة خمس عشرة دقيقة فى كل مرة، وهكذا حتى خمس عشرة مرة.

والبشرة الدهنية أو الزيتية من أكثر أنواع البشرة تعرضا للمتاعب، فهى خشنة الملمس فى معظم الحالات واسعة المسام عادة عرضة للإصابة بحب الشباب والنقاط السوداء وغيرها من عيوب البشرة التى تؤثر على جمال حواء ومن هنا تشتد الحاجة لعلاج البشرة الدهنية وتجميلها بصفة مستمرة ولا بديل أمامنا سوى استخدام الأعشاب الملطفة للجلد والتى تخلصه من تلك الدهون وتعمل على تضييق المسام وليكن هدفنا هو توازن قلوية البشرة.. وثبت فاعلية أقنعة الأعشاب والتى تتكون من أعشاب قابضة ومنظفة للبشرة للقيام بهذه المهمة خير قيام وتجميل البشرة الدهنية.

١ ـ **قناع الردة**: يتكون قناعة الردة من نخالة حبوب القمح الناعمة وإضافة مقدار مناسب من ماء الورد إليها وعمل عجينة لينة توضع على الوجه والعنق لمدة ربع ساعة، وبعدها يتم فرك الوجه ويستخدم هذا كقناع على نطاق واسع فى بيوت التجميل العالمية، لأنه يقضى بالفعل على الخلايا الدهنية الميتة، ويعمل على إزالة الدهون الزائدة من بشرة الوجه، كما أن تأثيره واضح فى إزالة التهابات البشرة والعمل على تلطيفها فضلا عن أن استعمال ماء الورد فيه يضفى عليه مزايا تتمثل فى كونه قناعا ملطفا وقابضا وذا رائحة طيبة ومنعشة للبشرة.

٢ ـ **قناع الليمون بالبيض**: ويتكون من بياض بيضة واحدة وعصير ليمونة واحدة وملعقة ماء دافئ وأربعة نقاط من حامض البوريك «المتوافر بالصيدليات ويستخدم/ كغسول للعين» ويتم مزج الخليط جيدًا ووضعه على الوجه والرقبة ثم يزال بعد ٢٠ دقيقة بغسل الوجه والرقبة بالماء الدافئ المضاف إليه ماء الورد كمعطر وملطف ومنعش.

٣ ـ **قناع شرائح الخيار**: من أسهل الأقنعة تنفيذا فى المنزل ويتم عمله بتقطيع ثمرة واحدة إلى شرائح رفيعة وتغطية الوجه بها لمدة ٢٠ دقيقة وإزالتها وبعد ذلك مع غسل الوجه بالماء الدافئ المضاف إليه ماء الورد.

٤ ـ **قناع الخميرة**: ويتم عمل قناع الخميرة فقط باستخدام «الخميرة» التى يمكن الحصول عليها من أحد الأفران «المخابز» التى تستخدمها لتخمر الخبز ونقعها فى ماء الورد «مقدار مناسب للكمية المستخدمة» تجعل القوام غليظا يشبه العجينة، ثم يتم دهان الوجه والعنق بالقناع ويترك على الوجه لمدة ربع ساعة على الأقل، ثم نقوم بتنظيف البشرة بالماء الدافئ عدة مرات.

٥ ـ **قناع الهندباء البرية**: يستخدم قناع عشبة الهندباء البرية لعلاج شوائب البشرة الدهنية ويتم عمل هذا القناع باستخدام حوالى ٦ أوراق من عشبة الهندباء البرية الطازجة «يمكن الحصول عليها من محال بيع الأعشاب» مع نصف كوب لبن حليب وملعقة زبد وقليل من دقيق الشوفان لإعطائه القوام المناسب. أما طريقة عمل القناع فتتلخص فى القيام بغلى أوراق عشبة الهندباء البرية الطازجة مع نصف كوب من اللبن الحليب لمدة ٥ دقائق وتركها فترة حتى تهدأ ثم نقوم بالتصفية وإضافة الزبد والدقيق ليصبح المزيج كالعجينة التى يتم وضعها على الوجه والعنق لمدة تتراوح ما بين ١٥ : ٢٠ دقيقة حتى تمام الجفاف على الوجه ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر عدة مرات.

للبشرة الدهنية أيضا

تعالج صاحبتها من الداخل والخارج:

١ ـ الانتباه لصحة الهضم ولين المعدة تجنب الإمساك.

٢ ـ ترك القهوة والشاى والمواد الدسمة.. إلخ.

٣ ـ حمامات معرِّقة ـ بخارية ـ للوجه والجسم وتدليكهما بقوة.

٤ ـ إزالة ما يسد المسام من إفرازات الوجه مرتين يوميا بقطنة مشبعة

بالماء الساخن.

٥ ـ تنظيفه بمحاليل محتوية سبيرتو، وبصابون طبى كصابون الكبريت.

٦ ـ إضافة ملعقة صغيرة من الملح الناعم لكل لتر ماء. مع مسح الأنف والذقن ـ أى الأماكن الأكثر إفرازا ـ بحجر الشبة المستعمل للحلاقة.

٧ ـ تلبيخ الوجه بمستحلب «أو مغلى» من قشر البلوط المسلوخ عن أغصان فتية عمرها بين ثلاث سنوات وعشر.

٨ ـ استعمال أقنعة تحتوى على حامض العفص «أسيد تانيك» والشبة.

ثم إن هذه البشرة لماعة. ولكن قد تظهر عليها قشور صغيرة فى الحاجبين والرأس، فصاحبتها يفيدها وضع كمادات ساخنة كل مساء على وجهها وفى الصباح تبتلع قدر حبة حمص من خميرة العجين، كما يفيدها أن تستقبل الشمس عند انبلاجها، وعوضا عن الكريم عليها أن تستعمل حليب البقر الطازج مع بعض نقط من الكولونيا.. ويمكن مزج هذا الحليب بنصف كمية من عصير الفريز لتطرية البشرة، كما يحسن غسل الوجه بمستحلب الصعتر «ملعقة صغيرة لفنجان ماء» أو ورق العليق «ملعقة كبيرة لفنجان ماء» أو زهر الزعرور البرى الشائك تنقع ملعقة كبيرة من زهرة أو من ثمره لا فرق فى فنجان ماء فاتر بضع ساعات ثم تغلى بضع دقائق.

وإذا كان صفار البيض منعشا للبشرة الجافة فالبياض هو الصالح للدهنية: يستعمل وحده وممزوجا بثمار أو خضر، ثم إليك غسولا مهما جدا: تنقعين فى لتر ماء ولمدة ٢٤ ساعة قدر ملعقة متوسطة من زهر القصعين ثم تصفين الماء وتستعملينه لوجهك الدهنى.

أما البثور الدهنية و«البقع السود» فلا تزال بالأظافر بل بالقرع «اللقطين» فهو أفضل من طريقة الجدات اللواتى كن يزلنها فركا بقطعة بطاطا طازجة.

■ ■ ■

أقنعة الفواكه جمال وجاذبية

تعتبر أقنعة الفواكه أحدث صيحة تستخدم لعمل الأقنعة الطبيعية، حيث إن تأثير الفاكهة الطبيعية لا يقتصر على مجرد تناولها والاستفادة من المواد الفعالة الداخلة فيها كغذاء ضرورى ومهم للاحتفاظ بالحيوية والنشاط وإضفاء الجمال الطبيعى، ولكن يتعدى تأثيرها ذلك بكثير، فقد اثبتت الأبحاث العلمية أن لبعض أنواع الفاكهة أثرا فعالا ومباشرا عند وضعها على البشرة مباشرة، وثبت أن بعض أنواع الفواكه يزيد من نعومة البشرة ويعطيها الجاذبية والإشراقة، لذلك استخدمت بيوت التجميل الفواكه على نطاق واسع فى عمل الأقنعة، ومن أشهر أقنعة الفواكه المستخدمة حاليا قناع الفراولة وقناع الخوخ وقناع البرتقال.

١ ـ **قناع الفراولة الدهنية:** ثمار الفراولة حمضية التأثير، لذلك يناسب قناع الفراولة صاحبات البشرة الدهنية بدرجة كبيرة، ويتلخص عمل قناع الفراولة فى إحضار مقدار فنجان كبير من ثمار الفراولة المنزوعة الأعناق ثم هرسها جيدا بالشوكة، ثم وضع تلك الشرائح المهروسة فوق البشرة مباشرة دون أى إضافات لمدة تتراوح ما بين ١٠ ـ ١٥ دقيقة، مع تجنب وضع أى كمية على المنطقة المحيطة بالعينين ثم غسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد للانتعاش، ومن أهم خصائص هذا القناع أنه يعمل على انقباض المسام المفتوحة ويقلل من إفرازات البشرة الدهنية ويغذى خلايا الجلد بالأملاح المعدنية والفيتامينات الضرورية ومن ثم يضفى على البشرة الدهنية جمالا ويخلصها من الدهون الزائدة.

٢ ـ **قناع الكريز والموز للبشرة العادية**: ويتم عمل القناع بهرس الموز جيدا، ثم يضاف عصير الكريز ويخلط جيدا بمهروس الموز، ويوضع على الوجه لمدة ربع ساعة، ثم يشطف الوجه.

يمكن أن يكون جفاف البشرة منذ الولادة، ويمكن أن يكون نتيجة لبعض

الأمراض، مثل أمراض الجملة العصبية وجملة الغدد الصماء، إلا أنه مع تقدم العمر حتى البشرة الطبيعية فى مرحلة الشباب تصبح جافة، خصوصًا عند الشقراوات، لكن سبب جفاف البشرة الأساسى هو العناية السيئة بالبشرة: غسيل البشرة بالماء والصابون عدة مرات فى اليوم، الاستخدام السىء للوسائط التجميلية الحاوية على السوائل الكحولية «العطور، الكولونيا» وللبودرة والمساحيق المبيضة للبشرة.

تتطلب البشرة الجافة العناية الصحيحة والمنتظمة قبل كل شىء، فلا يجوز غسل البشرة بالماء والصابون أكثر من مرة واحدة فى الأسبوع ويجب أن تكون المياه لينة، وذات حرارة مساوية لحرارة الغرفة «يضر الماء البارد خصوصا بالبشرة الجافة» ويجب أن يكون الصابون شديد الدهنية، وإلا فيجب استخدام كريم الحلاقة، عندما يكون الجفاف واضحا يجب دهن بشرة الوجه بالكريم الخاص بالبشرة الجافة، أو بالقشدة الرائبة، أو بالزيت النباتى المسخن، ثم بعد ذلك يغسل الوجه وينشف بالمنشفة بشكل كامل، فى باقى الأيام يجب تنظيف الوجه بمزيج الحليب والماء المغلى ١:١ أو ٢:١ أو اللوسيونات الخاصة بالبشرة الجافة، أو بمستحليات الكريم السائلة، كما أنه تنفع لهذا الغرض نقعات ومرقات النباتات المحضرة منزليا.

١ ـ **الزعرور الأحمر**: منقوع الثمار ١:١٠.

٢ ـ **الزيزفون الشتوى**: منقوع الزهور ١:٢٠ يمكن تبسيط التحضير، وذلك بغلى الماء ووضع الزهور فيه، تماما كما نحضر الزهورات، ثم نترك المنقوع مدة عشرين دقيقة، ونصفيه.

٣ ـ **لسان الحمل الكبير**: منقوع الأوراق ١:١٠ أو العصير المحول مع الماء بنسبة ١:٣.

٤ ـ **الأخيليا ذات الألف ورقة**: منقوع الأعشاب ١:١٥ أو ١:٢٠.

من المفيد أيضا عند تحضير مستخلصات النباتات الآنفة الذكر استخدام

الحليب الساخن «أو المحلول مناصفة مع الماء» ويخلط مع النبات نفس النسبة، ثم يترك مدة عشرين دقيقة ثم يصفى، ويحفظ فى الثلاجة يومين أو ثلاثة، وقبل الاستخدام يسخن هذا اللوسيون فى حمام مائى ساخن حتى تصبح حرارته مساوية لحرارة الغرفة.

بعد أى عملية تنظيف بالماء إن كانت غسلا أو مسحا باللوسيون، فلابد من وضع طبقة خفيفة من الكريم على الوجه والرقبة، لمدة ثلاثين دقيقة بعد غسلهما، يدهن الكريم حول العينين صباحا ومساء، ويزال الفائض منه بمنديل ورقى، وتحتوى الكثير من أنواع الكريم على مواد نباتية مختلفة.

يجب أن تتضمن العناية بالبشرة الجافة ـ بكل تأكيد ـ استخدام الأقنعة المغذية والمطرية والمنعشة، من أجل هذا يمكن استخدام مركبات نباتية مختلفة، لكن يفضل استخدام عصير الفواكه أو الخضار «المشمش، الموز، أنواع العنب الحلو، الإجاص، الكرمنتينا، الدراق، الخوخ، أنواع الصيفية، البطيخ، الشمام، الملفوف، الجزر، الخيار، البندورة الحمراء الناضجة «الطماطم» اليقطين، عنب الثعلب».

تنصح الكتب عادة بأى نوع من أنواع الفواكه أو الخضار، لكن لابد من اعتبار حالة البشرة، على سبيل المثال، إن السفرجل، والخوخ الأصفر، والرمان، وعنب البقر، والكريفون، والفريز، والعليق، والغبيراء، وأنواع التفاح الخريفية والشتوية، والفجل والشبث، تحتوى على كمية كبيرة من المواد الصبغية أو الحموض العضوية والزيوت الطيارة، إن هذه المواد غير صالحة للبشرة الجافة، لكنها يمكن أن تكون مفيدة للبشرة الدهنية.

أما عن كيفية وضع الأقنعة السائلة، فقد تكلمنا عنها سابقا، ولا ينصح بعض الإخصائيين بدهن بشرة الوجه والرقبة بالعصير، لأن العصير سوف يجف بعد دقيقتين أو ثلاث، وسيضطر الإنسان لتكرار العملية مرات عديدة، وفى الحالات التى يتعسر فيها الحصول على كميات كافية من العصير، يمكن دهن بشرة الوجه والرقبة بهريس الفواكه والخضار، حيث تخلط الفواكه أو الخضار المهروسة بصفار البيض أو بالقشدة الرائبة، لكى تلتصق بشكل أفضل على الوجه.

يحضر القناع مرتين أو ثلاثا فى الأسبوع، ويوضع القناع حوالى عشرين مرة خلال فترة العلاج الواحدة، ليس من الضرورى استخدام نفس النوع من الفواكه أو الخضار، بل يمكن تغييره خلال فترة العلاج ذاتها، وقبل وضع القناع على الوجه والرقبة، يتم تنظيف الوجه والرقبة بقطن مبلول بعصير الخضار أو الفواكه نفسها المشكلة لمادة القناع.

٥ ـ **قناع الخميرة**: هى أجسام نباتية من فصيلة الفطريات، يؤخذ ١٥ ـ ٢٠ جراما من خميرة الخبز وتحل بالحليب أو الزيت النباتى الدافئ حتى يصبح بتركيز القشدة الرائبة، ويطرح على الوجه والرقبة لمدة ١٥:٢٠ دقيقة، يطرى القناع البشرة وينعشها، عدد مرات العلاج: مرتان فى الأسبوع، فترة العلاج: ١٢ ـ ١٥ قناعا تتسب الخمائر المكبوسة إلى فصيلة المواد السريعة الفساد، لذلك يجب حفظها فى درجة حرارة ما بين ٤٠ درجة مئوية، ولمدة لا تزيد على عشرة أيام.

٦ ـ **القناع الزيتى**: ينصح باستخدام هذا القناع فى حالة الجفاف الحاد للوجه، كما أنه ينصح من بين الزيوت استخدام زيت القرة، أو الزيتون، أو الدراق، ولا بأس بزيت عباد الشمس غير المكرر. تؤخذ قطعة قطنية رقيقة وتشبع بالزيت المسخن فى حمام ماء ساخن، وتوضع على الوجه، عدا العينين والأنف والفم، ويغطى القطن بورقة عازلة وبمنديل على شكل قناع، بوضع هذا القناع مرة أو مرتين فى الأسبوع، ولمدة ١٥.٢٠ دقيقة كل مرة، يستمر العلاج لثمانى أو عشر مرات متلاحقة، وبعد نزع القناع يمسح الجلد بالقطن الجاف.

يمكن كذلك اتباع طريقة أخرى فى العلاج، وذلك لمدة سبعة أو عشرة أيام، مع توافق وتناوب هذا القناع مع أقنعة من نوع آخر.

٧ ـ **العسل**: يتمتع العسل بخصائص مغذية ومنعشة للجلد، تدهن بشرة الوجه بطبقة رقيقة من العسل الممزوج مناصفة مع الماء، لمدة خمس عشرة دقيقة، تزال بعد ذلك بقايا المحلول بقطعة قطن مبلولة بالماء الدافئ، ثم يجفف مكان الجلد بشكل جيد.

وصفة أخرى: تؤخذ ملعقتان صغيرتان من العسل وتمزج مع نفس الكمية من القشدة الرائبة أو من زيت نباتى دافئ مع صفار البيض.

تجرى العملية ثلاث مرات أسبوعيا، وهكذا حتى خمس عشرة مرة، وبعد ستة أشهر يمكن تكرار العلاج.

٨ ـ **البنفسج**: توضع عشبة البنفسج فى إناء ويسكب فوقها الحليب بدرجة الغليان بنسبة ١:٢٠ ويترك مدة عشرين دقيقة فى الإناء المغلق جيدا، توضع بعد ذلك العشبة المغلية كقناع على الوجه. وتغطى بمنديل مبلل بالحليب، يزال القناع بعد خمس عشرة دقيقة، توضع الأقنعة العشرة الأولى مرتين أو ثلاثا أسبوعيا، أما الأقنعة الخمسة أو العشرة التالية فتوضع مرة واحدة أسبوعيا. يمكن الخضوع للعلاج مرتين على الأقل خلال السنة.

٩ ـ **اللوز**: يُنظف اللوز من قشوره بعد معالجته بالماء الساخن، تؤخذ ملعقة كبيرة من مطحون بذور اللوز مع كمية لا بأس بها من الماء الدافئ أو الحليب، لحين تشكل مزيج متجانس، حيث يطرح على الوجه والرقبة، يوضع القناع مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة ولمدة ١٥.٢٠ دقيقة فى كل مرة، ينفذ العلاج بمقدار عشرين قناعا تقريبا، يمكن الخضوع للعلاج مرتين أو ثلاثا خلال السنة.

إذا أخذنا بعين الاعتبار التهيج الشديد للبشرة الجافة. يجب أن نحذر قدر الإمكان من العوامل الخارجية السيئة، وخصوصا عوامل الطقس، فالمكوث طويلا تحت أشعة الشمس الحارقة ضار، لذلك لابد من استخدام المظلات الشمسية فى الطقس المشمس والحار، أو استخدام أغطية الرأس المستديرة المنبسطة الأطراف، والنظارات الشمسية القاتمة اللون، والسير فى الظل، كما يجب حماية الوجه من الريح فى ظروف الطقس البارد جدا، يجب دهن الوجه بطبقة رقيقة من الدهن «دهن البط أو الأوز» الذى يتمتع بخواص عازلة للحرارة.

لا يجوز دهن الوجه بأنواع الكريم التى تقوى التأثير بالبرد، لأنها يمكن أن تؤدى إلى تجمد الماء الذى يعتبر مركبا ضروريا لأى نوع من أنواع الكريم.

للبشرة الجافة أيضا

قد يصيبها تشقق أو خشونة إذا تعرضت صاحبتها لتبدل هواء أو مناخ، فإن كنت من ذوات هذه البشرة: اتركى الصابون الأجنبى واستعملى المصنوع من زيت الزيتون أو زيت الغار، وقبل النوم اطلى وجهك بدهن القشف أى عصير الليمون الحامض الممزوج بالحليب وبعض الجلسرين، وفى الصباح افركيه بماء النخالة الذى يكسبه رونقا وانتعاشا. ويمكن استعمال حليب البقر مغذى بالكريمة، كما يحسن أن تضعى على وجهك ـ مرة فى الأسبوع ـ صفار بيضة مع ملعقة من زيت الزيتون أو زيت المازولا إذا كان الوجه حساسا. وأبقى هذا القناع مدة ربع ساعة ثم لبخى بقطنة مغموسة بحليب البقر الفاتر.

فالوجه الجاف مريض، ويعالج بدهن الصوف «لانولين» وصفار البيض كما قلنا. وقد يفرز من طبقته الخارجية المملوءة بالجراثيم قشورا صغيرة كالنخالة، لأنه ملتهب، فيجب تنظيفه بالماء أو مستحلب البابونج أو إكليل الجبل أو كنبات الحقول. وحرارة الماء أو المستحلب يجب أن تكون بين ٢٣.٢٨ درجة مئوية. ثم يترك ليجف، وممنوع، وضع الكولونيا.

ويحسن لهذه الوجوه عندما يكون قناعها من خضر أو فاكهة أن يضاف إليه ملعقة كريمة طازجة.

وإذا ظهرت فى هذا الوجه تجعيدة سببها انحراف فى الصحة مفاجئ، انقعى بعض الهندباء البرية ولبخى وجهك فى الصباح والمساء ولا تنسى أيضا منقوع القصعين.

ولإشراقة وجهك اصنعى قناعا من خسة غليت ثم أضيفى إلى مائها المغلى حليب بقر وعسلا.

زيوت لتجميل البشرة الجافة:

تعانى البشرة الجافة من القشف واكتساب المظهر الخشن بسبب قلة إفراز الدهون، وهنا تكون الحاجة ماسة لاستخدام الزيوت العطرية المغذية لعلاج البشرة

الجافة وهناك عدة أنواع من الزيوت تنجح فى تجميل البشرة الجافة منها.

زيت الياسمين لجمال البشرة الجافة: يتم تدليك البشرة الجافة بخليط من زيت الياسمين واللافندر وذلك بنسب متساوية مع الحرص على القيام بتنظيف البشرة باستخدام ماء الورد قبل القيام بتدليك الوجه والبشرة الجافة بالزيوت العطرية.

زيت الورد والصندل لإزالة القشف: لإزالة القشف يستعمل مزيج من زيت الورد والصندل والجلسرين بنسب متساوية وتدليك الوجه والعنق بالطريقة الصحيحة، حيث ثبت فاعلية هذا المزيج فى إزالة القشف وعودة الجاذبية والنضارة الجافة.

زيت اللافندر لإنعاش البشرة الجافة: يستخدم زيت اللافندر منفردًا كعلاج فعال لتجميل البشرة الجافة وعودة الحيوية إليها، وذلك بتدليك الوجه والعنق بزيت اللافندر ثم القيام بغسل الوجه فى اليوم التالى بماء الورد للانتعاش.

■ ■ ■

أقنعة لتجميل البشرة العادية

البشرة العادية أو المختلطة هى تلك البشرة التى تجمع ما بين البشرة الجافة فى بعض مناطقها والبشرة الدهنية فى بعض المناطق الأخرى، ومن ثم فهى تحتاج لأقنعة خاصة جداً للقيام بتلك المهمة وتساعد على احتفاظ تلك البشرة بجمالها وتنشيط الدورة الدموية والتخلص من عيوب وشوائب البشرة العادية، وهناك عدة أقنعة ثبت فاعليتها فى علاج البشرة العادية منها:

١ ـ **قناع البنفسج**: يتكون قناع البنفسج من ملعقة من نقيع أوراق البنفسج وملعقة من نقيع أوراق الهندباء وملعقة من جذور نبات السيمفيتوم وملعقة لبن وكمية مناسبة من الكاولين للتكثيف.

وطريقة عمل القناع سهلة ويمكن تحضيرها فى المنزل عن طريق غلى جذور نبات السيمفيتوم فى كوب ماء لمدة نصف ساعة وتركه حتى يبرد ثم مزج ملعقة من المغلى الناتج عن نقيع أوراق البنفسج واللبن وتكثيف السائل الناتج بالكاولين حتى يصبح عجينة ناعمة، ثم وضعها على الوجه والعنق وترك القناع لمدة تتراوح ما بين ١٥ـ٢٠ دقيقة حتى يجف ويجمد، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر عدة مرات.

٢ ـ **قناع البابونج بالشمار**: ويتكون قناع البابونج بالشمار من ملعقتين من نقيع بذور الشمار وملعقتين من نقيع زهرة البابونج وملعقة من بودرة جذور نبات السوس وملعقة عسل نحل وكمية مناسبة من دقيق الشوفان لتكثيف القوام ويتم عمل القناع عن طريق نقع نصف ملعقة من بذور الشمار المطحونة فى نصف كوب ماء مغلى وتركه حتى يبرد، ومزج الناتج مع نقيع زهرة البابونج، ومزج النقيعين مع بودرة جذور نبات السوس وعسل النحل وتكثيف القوام بدقيق الشوفان إلى أن يصير عجينة لينة وعمل قناع على الوجه والعنق وتركه لمدة ٢٠ دقيقة إلى أن يتجمد، ثم يتم غسل الوجه بالماء الفاتر ثم البارد.

أقنعة الأعشاب «الماسكات»

أقنعة الأعشاب أو الماسك أحدث صيحة عادت إليها بيوت التجميل العالمية كوسيلة فعالة وآمنة للعناية ببشرة الوجه وتنظيفها وتغذيتها وتجميلها ووسيلة فعالة لإعطاء الوجه النضارة والانتعاش.

وننصح حواء قبل عمل القناع بالاهتمام بتنظيف البشرة جيداً لإزالة أى أثر متبق من آثار الماكياج أو الأتربة، ويستحسن استخدام الماء الفاتر وحده أو باستخدام نقيع الأعشاب أو استخدام نوع من أنواع الصابون الخالى من الكيماويات مثل صابون الجلسرين أو أنواع الصابون الصحية.

إن القناع ضرورى جداً لخدمة جمال الوجه، فهو ينشط الدورة الدموية للوجه، ويعيد النضارة للبشرة المتعبة، ويعالج كثيرا من شوائب الوجه، وهو ضرورى صيفا أكثر منه شتاء لأنه خير علاج لجفاف البشرة الذى تحدثه أشعة الشمس.

وابسط طريقة لعمل قناع الوجه هو أن تضعى الأعشاب والمواد الطبيعية المستخدمة فى عمل القناع على الوجه بالتدريج حتى تغطى المساحة المراد تغطيتها مع الحرص الشديد والحفاظ على منطقة العينين، وذلك بتغطيتهما بقطعة من القطن المبلل بالماء أو محلول زهرة الكاموميل مع التأكد أن جميع مناطق بشرة الوجه قد تم تغطيتها جيدا بمادة القناع، وليس من الضرورى على الإطلاق وضع طبقة كثيفة من مادة القناع بل مجرد طبقة خفيفة تكون قادرة على القيام بمهمتها فى العناية ببشرة وجهك، يكفى جدا القيام بعمل قناع الأعشاب الطبيعية مرة واحدة أسبوعيا، وهناك أنواع كثيرة من الأقنعة الطبيعية التى تستخدم فيها الأعشاب كمواد فعالة، وتختلف مكونات تلك الأقنعة باختلاف الأعراض المستخدمة من أجلها ونوع البشرة ومدى ملاءمة القناع لها، كما تختلف طريقة وضع الأقنعة على الوجه باختلاف الطرق والوسائل التى يتم استخدامها للوضع على الوجه.

فهناك أقنعة يتم وضعها على الوجه باستخدام فرشاة رقيقة، وهناك أقنعة أخرى يتم وضعها على الوجه باستخدام قطعة من القطن أو القماش الناعم، بينما هناك نوع ثالث من الأقنعة يتم وضعها باستخدام ملعقة مسطحة.

وأقل فترة زمنية يمكن وضع القناع على الوجه هو ساعتان على الأقل ركاما كان الوقت أكثر كانت الفائدة أعم، لذلك ننصح حواء بعدم اللجوء لعمل قناع لوجهها إذا كانت على عجلة من أمرها، كما ننصح أيضا بعمل قناع الأعشاب وأعصابك هادئة لكى يثمر بشرة ناضرة منعشة تزيد جمالك.

وقد أكد خبراء التجميل أن عمل أقنعة الوجه والبشرة من الأعشاب والنباتات الطبيعية أدى إلى نتائج مبهرة لتجميل حواء منها تغيير ملمس البشرة إلى الملمس الناعم وجعلها فى حالة نضارة دائمة حتى لو تم عمل القناع بمعدل مرتين شهريًا مع مراعاة استخدام الأعشاب والوسائل الطبيعية التى تحتوى على فيتامينات ومعادن مفيدة لكل أنواع البشرة لتساعد على تغذية المسام وإصلاح عيوبها مع مراعاة أن لكل بشرة قناعا خاصا بها، ومع ذلك نؤكد أن هناك أنواعا من الأقنعة تصلح لجميع أنواع البشرة.

أقنعة تصلح لجميع أنواع البشرة

١ ـ **قناع الشوفان**: الشوفان من النباتات الطبيعية القليلة التى تصلح لعمل قناع يصلح لكل أنواع البشرة، وذلك لأنه يستعمل كمنظف جيد للبشرة يخلصها من كل ما يعلق بها من أتربة وخلافه.

ويتم عمل قناع الشوفان بإضافة ملعقتين من نبات الشوفان إلى ١٥٠ مللمتر ماء مع الغلى برفق لمدة ٥ دقائق وتصفية السائل واستخدامه كقناع على الوجه والعنق مع تركه على الوجه ليجف، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الفاتر.

ومن فوائد قناع الشوفان علاوة على كونه منظفا جيدا للبشرة أنه يشد بشرة الوجه المرتخية ويزيل التجاعيد.

٢ ـ **قناع العسل والبصل**: يستخدم قناع عسل النحل والبصل كمنظف لجميع أنواع البشرة، كما أنه يعالج عيوب البشرة وشوائبها ويجعلها ناضرة جذابة.

ويتم تحضير قناع العسل والبصل بإحضار عصير بصلتين مع ملعقة عسل نحل على أن يتم مزجهما جيدا ووضعهما كقناع على الوجه لمدة عشرين دقيقة، ثم نقوم بشطف الوجه بالماء الفاتر المضاف إليه ماء الورد.

قناع التبولا البيضاء
لعلاج شحوب الوجه

التبولا البيضاء: شجرة يبلغ ارتفاعها نحو ٢٥ مترا وأوراقها مسننة مثلثة الأضلاع بشكل القلب من الفصيلة البتولية، والجزء الفعال المستخدم فى مجال التجميل هو الأوراق ولحاء الأشجار وعصارتها التى يتم الحصول عليها بثقب الساق فينساب.

وتستخدم أوراق التبولا منذ قديم الأزل فى الحمامات الشعبية لفاعليتها فى علاج شحوب الوجه وإضفاء الحيوية والنضارة عليه، وأيضا لعلاج تسلخات الجلد وعلاج ظاهرة العرق الغزير، ويستخدم حاليا على نطاق صيدلى فى عمل كريمات الوجه وفى صناعة مستحضرات التجميل الخاصة بتغذية الشعر أيضا نظرًا لدوره المهم فى علاج فروة الرأس، وتوصف عصارة التبولا بأنها إكسير الحياة نظرًا لأنها تعيد النضارة والحيوية والنشاط للجسم ويمكن عمل مستحلب من أوراق التبولا بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلى لدرجة الغليان وبعد التصفية يتم شرب فنجانين فقط فى اليوم كما يمكن تناول ملعقة كبيرة من عصارة التبولا أربع مرات يوميا للقيام بالمهمة نفسها فى عودة النضارة للوجه وإزالة الشحوب.

■ ■ ■



أشهر متاعب البشرة
وعلاجها بالأعشاب

أشهر متاعب البشرة وعلاجها بالأعشاب

هناك متاعب تظهر على الوجه وتؤثر على جمال حواء، وهذه المتاعب يمكن إيجازها فيما يلى:

١ ـ ارتسامات الأوردة الجلدية

ارتسامات الأوردة الجلدية علة تصيب الجلد فتشوه مظهره وتسبب للمصابات بها الهم والاضطراب، فهى تسمى بلغة الطب: Varicosites وهذا الاسم مشتق من ثلاث كلمات يونانية تعنى توسع الأوعية البعيدة عن القلب.

وتجول الدماء عادة فى أوعية الإنسان بنظام دقيق فتمر من الأوعية الكبيرة إلى الصغيرة المسماة بالأوعية الشعرية وهذه الأوعية الصغيرة متناهية جدا فى دقتها، لا تكاد تخلو منها نقطة من بشرة الإنسان ولكننا لا نتمكن من رؤيتها أو رؤية الدماء الجوالة فيها بسبب دقتها وصغرها، فإذا أصيب الإنسان بركودة الدماء واضطراب نظام الدوران بطؤت حركة الدماء فيها، فتوسعت واختلف حجمها عن ذى قبل، فتظهر وترتسم على الجلد بشكل شبكة شبيهة بشبكة الصياد البحرى، ولها لون أحمر زاه يختلف عن ألوان بقية الجلد وإذا ضغطت بالأصابع يختفى لونها بهروب الدم ثم تعود لمظهرها فور رفع الضغط عنها.

وهذه الظاهرة لم تكن مشكلة قبل الحرب العالمية الأولى أى عندما كانت النساء محجبات، وكانت نساء الغرب يرتدين الفساتين والتنانير الطويلة، وجوارب سميكة مختلفة الألوان، ولكن الموضة تبدلت فلبست النساء الملابس القصيرة والجوارب الرفيعة فظهر هناك ظاهرة «ارتسامات الأوعية الجلدية» التى غدت مشكلة تشغل بالهن.

وهذه الحالة تصيب الوجه، وأيضا اليدين وتتجه للساق والفخذ وتتجلى واضحة لدى اللواتى يقترين من الدفء والنيران شتاء، وقد ترتفع أحيانا فتصيب الأنف والوجهنتين، مما يكسب هذه الأعضاء لونا أحمر داكنا يتزايد عند هضم الطعام وتعرض المصابة إلى الانفعال أو دخول الأماكن شديدة الدفء أو الجلوس قرب المدفأة، وإذا لم تسارع المصابة إلى استشارة الطبيب تتضخم الأنف، وتغدو الوجنة كالتفاحة المنتفخة ومسرحًا للبثور والدمامل وحب الشباب.

وتتخير هذه الارتسامات الوعائية الجلد الجاف الحساس إلا إذا كانت فى مأمن من العوامل الطبيعية، وكذلك تظهر الارتسامات عند النساء اللواتى يقطن شواطئ البحر.

وهذا العارض هو الآخر لا تزال أسبابه خافية على الأطباء اليوم، وكان الظن فى بادئ الأمر أنه ليس سوى آفة دورانية شبيهة بالدوالى ولكن عدم إصابة السيدات المصابات بالدوالى بها صرف النظر عن هذا الظن، ثم قيل: إنها آفة جلدية يمكن لإخصائى الجلد مكافحتها، ثم اتهمت الهرمونات لأنها تشاهد لدى ٥٠٪ من النساء اللواتى يشكين اضطرابات الطمث وكثيرا ما أدت معالجة المبيضين وتنظمهما إلى شفاء هذه العلة وغيابها.

ولكن العلماء لا يزالون حتى الآن فى حيرة من أمرها.. بعضهم يعزوها، أيضا إلى قصور فى وظائف الغدة الدرقية الرابضة فى مقدمة العنق، وبعضهم إلى الغدة النخامية التى تسيطر على جميع أعضاء الجسم وثالث يؤكد أن الكبد المنظم للدوران هو المسؤول عن هشاشة الأوعية ومتانة جدرانها.

ولا أريد أن أصدع رأسك بنظريات الأطباء وآرائهم حول هذا الموضوع، ولكن يكفى أن تعلمى بأن البرد والحرارة الشديدين، وضغط الساقين بالمطاط والمشد عوامل تساعد على حدوث هذه الظاهرة التى قد تكون سبب تشويه جمال بشرتك.

وقد حاول الأطباء علاج ارتسامات الأوردة الجلدية فحال دون استمرارهم

الأوعية وكثرتها ثم تبدل لونها من الأحمر الزاهى إلى الأبيض الصدفى مما يترك عيبا ظاهرا.

ونصيحة عامة أسوقها لك فى هذا السبيل هو أن تتجنبى الفلافل والأدهان والشاى والقهوة والخضراوات الحامضية الأثر وبإجراء حمامات فاترة تجرين التدليك خلالها للشبكة العصبية والشبكة الدموية ثم استشيرى طبيبك ليساعد كبدك فى عمله، أو المبيضين فى إفرازهما وقد يصف لك الهماميلس والهيدراستين وكستناء الهند أو يوصيك بإجراء تبخيرات الماء المكبرت (المضاف إليه كبريت).

٢ـ تشققات الجلد

من أكثر المتاعب التى تؤثر على جمال حواء تشققات الجلد وهناك الكثير من الأسباب التى يمكن أن تسبب فقدان الجلد لمرونته وتشققه وتكون التشققات غالبا سطحية، لكن أحيانا تكون عميقة ومؤلمة، وقد تلتئم التشققات الأولى دون أن تترك أى أثر أما العميقة فإنها تترك آثارا وحزوزا خلفها، وتعرقل تشققات اليد تنفيذ مختلف الأعمال، كما تعرقل تشققات أسفل القدم السير.

وتظهر التشققات عادة على البشرة الجافة والسميكة غالبًا بين الطيات وفوق المفاصل، إلا أنه يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن هذه التشققات يمكن أن تكون نتيجة لبعض الأمراض بما فيها المعدية، نجد على سبيل المثال أن التشققات خلف صيوانى الأذنين، وفى زوايا الفم، وطيات الجيوب الفخذية، وطيات ما بين أصابع القدمين، قد تكون نتيجة لوجود بعض الميكروبات أو الفطريات الجلدية، وعلى الكفين وأسفل القدم قد تكون من أعراض الأكزيما لذلك لابد من اللجوء إلى الطبيب المختص عند ظهور أنواع التشققات المذكورة آنفا والمترافقة خصوصا مع الحكة.

ونصادف فى عملنا اليومى تشققات تظهر على راحة الكف والجهة الخلفية منه، وفى كعب القدم، ونادرًا ما نصادف هذه التشققات فى منتصف الشفة السفلى.

وتنشأ هذه التشققات من تأثير العوامل الخارجية على البشرة، كما أن البشرة الجافة تساعد فى نشوء التشققات على اليدين، ويساهم فى ذلك أيضا الغسل المتكرر لهما، خصوصا إذا كانت المياه قاسية والصابون قلويا، مع التجفيف العشوائى المهمل بالمنشفة. كما أن الدور الأكبر فى ظهور هذه التشققات تلعبه عدم الحماية الكافية لليدين من الرياح والرطوبة والبرد، وتماس اليدين مع المواد المجففة لها.

وتظهر التشققات أسفل القدمين، غالبًا على الكعبين بسبب لبس الأحذية غير المريحة والضيقة، ويؤدى ذلك إلى ازدياد سماكة الطبقة المتقرنة من الجلد، الأمر الذى ينتهى ـ فى حالة عدم الاعتناء الكافى بالبشرة ـ إلى تشققها، حيث تكون هذه التشققات غالبا عميقة ومؤلمة جدا.

كما أن عادة عض ولحس الشفاة، خصوصا فى الهواء تساعد على ازدياد جفاف البشرة وظهور التشققات.

وتخفض الإجراءات الوقائية من جفاف البشرة، وتقيها من تشكل التشققات وننصح الأشخاص ذوى البشرة الجافة بغسل اليدين بمياه دافئة، ويفضل أن تكون طرية أيضا، ثم تجفف البشرة جيدا بالمنشفة، تدهن بعد الغسل مرة على الأقل بأى نوع من أنواع الكريم الدهنى، وعندما تكون البشرة شديدة الجفاف يترك الكريم مرة أو مرتين فى الأسبوع طوال الليل، بعد تلبيس اليدين بقفازات قطنية، فى ظروف الطقس الرطب أو البارد، أو عندما تهب ريح قوية، ويجب أن تكون اليدان محميتان جيدًا بقفازات دافئة.

تشمل العناية بالقدمين غسل القدمين يوميا بالماء الدافئ وصابون التواليت. لا يجوز أن تزداد ثخانة جلد الكعب وأسفل القدم، وبعد الحمام الصابونى الساخن تزال الكتل المتقرنة بسكين غير حاد، أو بحجر خفاف عليه رغوة كافية من الصابون، بعد هذه العملية يجب دهن جلد القدمين بكمية قليلة من الكريم الدهنى، كما أننا يجب أن نولى اهتماما خاصًا باختيار نوع الأحذية، ويجب أن يكون الحذاء طريا بما فيه الكفاية ومريحا، وغير ضيق، وغير واسع

جدا، ويجب على الناس الذين يتعرقون بشكل غزير أن يبدلوا جواربهم، التى يفضل أن تكون قطنية يوميا والا تكون أحذيتهم ذات كعب بلاستيكى.

وللوقاية من التشققات على الشفتين، لابد من التخلص من العادات السيئة مثل لحس الشفتين وعضها ويجب على الإنسان بعد كل وجبة طعام أو شراب أن يجفف شفته بشكل جيد وبمنديل من الشاش أو القماش النظيف، وفى حال تجفاف الشفتين ينصح بدهنهما مرة واحدة أو مرتين يوميا «وعند التواجد فى ظروف الريح لفترة طويلة يمكن دهنهما لأكثر من ذلك» بأى نوع من الدهون المعتدلة، أو أحمر الشفاة الطبى العديم اللون. كما أنه لا يجوز استخدام الجلسرين أو الفازلين لهذا الهدف.

وينصح فى حال وجود التشققات باستخدام بعض المستحضرات النباتية:

أشهر الوصفات لعلاج التشققات بالأعشاب

١ـ **الخرمة «صالح النظر»**: تستخدم الزهور المجففة بسرعة. تطحن هذه الزهور فى مطحنة القهوة وتخلط بعناية مع الزبدة غير المملحة أو مع نوع من أنواع الكريم المغذى للبشرة الجافة بنسبة ١:٢، وتدهن التشققات على الشفتين ثلاث أو أربع مرات يوميا «بعد كل وجبة طعام» كما يوضع المستحضر النباتى على اليدين وأسفل القدمين قبل النوم، ويربط برباط واقٍ فى الصيف، وعند التعرض لأشعة الشمس يجب دهن الشفتين بالمستحضر، وخصوصا الوجه الذى يعانى من حساسية شديدة للأشعة فوق البنفسجية، ولا يجوز وضع الكريم المحضر على الشفاه فى الطقس البارد جدا.

٢ ـ **العسل الطبيعى (عسل النحل)**: تدهن التشققات على الشفتين بالعسل الطبيعى (عسل النحل» بعد كل وجبة طعام، حيث يخلط العسل الطبيعى بأى نوع من الشحوم الحيوانية «شحم الغنم، أو العجل، أو البقر» بنسبة ١:٢ ثم يوضع المزيج على تشققات الكفين والقدمين ويربط بضماد لمدة ساعتين يوميا، أو مرة واحدة كل يومين لحين التئام تلك التشققات.

٣ ـ **آزريون الحــدائق**: تنقع الزهور (زهور نبــات أزريون الحــدائق) بزيت الزيتون أو أى زيت نباتى آخر بنسبة ١٠:١ لمدة اثنتى عشرة ساعة، ثم تسخن فى حمـام من الماء الساخن لمدة ثلاثين دقيقـة وتصفى، وطريقـة الاستخدام مطابقة لما سبق.

ويمكن استخدام منقوع الأقحوان لصنع الكمادات اليوميـة لمدة ساعة أو ساعة ونصف الساعة.

٤ ـ **سئفيتون مخزنى**: يؤخذ منقوع الجذور بنسبة ٥٠:١ ويصفى مباشرة بعد تسخينه، لكى يستخدم كمادة مسخنة فى الكمادات، التى توضع على تشققات الكفين والقدمين، ومدة وضع الكمادة حوالى ساعة ونصف الساعة أو ساعتان، وتنفذ العملية يوميا أو مرة واحدة كل يومين يفضل دهن التشققات على الشفتين مرتين يوميا بعصير الجذور الطازجة المخلوطة مع العسل بنسبة ٥:١ ويجب التعامل مع مستحضرات ومستخلصات السئفيتون المخزنى بحذر، لأنه نبات وسام ومخدر.

٥ ـ **نخالة القمح**: تسخن نخالة القمح فى حمام ماء ساخن بنسبة ٥:١ لمدة ساعة واحدة، ثم تصفى ويعصر الباقى ثم يصفى من جديد وتحضر من المرقة الدافئة حمامات يومية يغمس فيها اليدين والقدمين، وذلك لمدة من ١٥ ـ ٢٠ دقيقة، كلما بردت المرقة قليلا يضاف إليها قليل من المرقة الساخنة.

توضع على تشققات الشفتين قطعة شاش أو قماش مبللة بمرقة النخالة الدافئة ومعصورة قليلا ومدة تنفيذ العملية حوالى من ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة يوميا مع تبديل المنديل كل خمس دقائق.

٦ ـ **الصفورة**: تنفع ثمار الصفورة فى الكحول بنسبـة ٥:١ وتدهن به التشققات مرتين يوميا.

٧ـ **التفاح**: يغلى هريس تفاحة واحدة مع كمية قليلة من الحليب، ويوضع بطبقة سميكة على منطقة التشققات ويغطى بمنديل، ثم يربط برباط لمدة ٣٠ دقيقة، وتنفذ العملية يوميا لمدة أسبوع واحد.

٢ ـ وصفات شعبية لعلاج وإزالة البثور والبقع السوداء من الوجه

تبثر الوجه يدل مثلا على أنه بحاجة إلى فيتامين «ب» وكالسيوم عندئذ تنقعين قبضة صغيرة من أصداف البحر الناعمة بكوب تملئينه بعصير الليمون الحامض وتتركينه طول الليل مكشوفا فى العراء دون أن يخالطه مطر. وفى الصباح تصفينه وتدهنين وجهك مرتين فى اليوم، ذلك مع تجنب الإمساك ومعالجة الكبد والأعصاب، فهذا مُذهب لقسم كبير من البثور التى سببها النقص المذكور. وما يبقى تزيله مراهم يصفها المعالج.

وتقول العرب إذا كانت البثور لينة تشبه نقط الحليب على الوجه وتخرج منها عند عصرها مادة كالسمن المنعقد يفيدها الثوم الممزوج بالملح والزيت. أو عصارة حب الرمان المخلوط بالخل، فهذا العلاج يحل البثور المتقرحة وكل القروح المتولدة عن الأخلاط البلغمية.

ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج البثور أشهرها ما يلى:

افركى وجهك المتبثر بعصير الليمون الحامض ثم ضعى حيث فركت ملحا ناعما مرة فى الصباح وثانية فى المساء أو اشربى مستحلب القراص ولبخى به ملعقتان صغيرتان لفنجان ماء وتشربين فنجانين فى اليوم أو اسحقى قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها بين ثلاث سنوات وعشر وذرى من هذا المسحوق على المكان المصاب حتى ولو كانت الإصابة أكزيما. أو تداوين أعصابك أولا بمستحلب من إكليل الجبل مثلا بعمل ملعقة صغيرة لفنجان ماء يشرب مقسوما إلى دفعتين. وبعد مداواة أعصابك عدة أيام تعالجين بثور وجهك ملبخة إياها بماء غليت فيه عشبة الكنباث الصيفية بمعدل ملعقة متوسطة لفنجان ماء، أو بمستحلب الورد المعطر بمعدل ملعقة صغيرة من ورق الزهر لفنجان من الماء

ولعلاج البثور فى الجسم ـ وللأكزيما أيضا ـ تضعين كحولا فى فنجان

وتغمسين به حجر «شبة» بيضاء ثم تمرين هذا الحجر على البثور «والأكزيما» وإذا عادت تكررين ذلك.

والبثور الصغيرة المثيرة للحكاك والتى حولها إحمرار عالجيها بالبابونج والبيلسان باستخدام قبضة صغيرة من زهر الأول وقبضتان من الثانى فى لتر ماء مغلى.. أو بحمامات لليدين والقدمين مع التلبيخ دونما فرك أو باستخدام ماء قدره لتر غلى فيه ملعقة صغيرة من إكليل الجبل ومثلها من ورق القراص الغض ونصف ملعقة صغيرة من زهر الشقيق الكامل مع حاملة الحب المسحوقة ومثله من زهر الخبازة البرية وكذلك من ورق القصعين وزهره وأيضا من زهر البنفسج.

من كنوز طب الأعشاب (أشهر الوصفات لعلاج البثور بالأعشاب)

١ ـ يؤخذ من عصير حب الرمان الحامض نصف كوب قدر كوب الشاى، ويؤخذ من الخل الجيد فنجان قدر فنجان القهوة ويخلط مع بعض ويدهن منه الوجه فإنه يزيل البثور المتقرحة، والدهن يكون مرة واحدة باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك. أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من الثوم المقشر خمسة أسنان «فصوص» وتدق ناعمًا، ويؤخذ من الملح الناعم ربع ملعقة صغيرة، ويؤخذ من زيت الزيتون الصافى فنجان قدر فنجان القهوة ويخلط الجميع مع بعض ويدهن منه الوجه خاصة إذا كانت البثور لينة وعندما تضغط عليها يخرج منها مادة نظير الدهن فإن هذا الدواء فى هذه الحالة مفيد لذلك. أ هـ.

٣ ـ يفرك الوجه بعصير الليمون الحامض وبعد ذلك يوضع محل الفرك ملح ناعم وكما قيل فإنه نافع لذلك، والاستعمال يكون مرة صباحا ومرة مساءً قبل النوم. أ هـ.

٤ ـ يؤخذ من قشر أغصان شجرة السنديان «البلوط» والتى عمرها فوق الثلاث سنوات والمسحوقة ناعما ملعقة صغيرة ثم يذر منه على موضع البثور فى الوجه حتى لو كانت الإصابة من نوع الأكزيما فإنه نافع لذلك. أ هـ.

٥ ـ يؤخذ من عشبة القراص قبل الزهر نصف قبض كف، ثم تنقع فى لتر ماء فاتر وذلك من المساء وحتى الصباح وفى الصباح يصفى الماء ويشرب منه كوب قدر كوب الشاى مرة واحدة باليوم ولمدة ثلاث أيام. وأيضًا تلبيخ الوجه بمستحلب القراص نافع لذلك. أ هـ.

٦ ـ يؤخذ من زهرة البابونج قبضة كف، ويؤخذ من زهر البيلسان قبضتى كف وتغلى على النار فى لتر ماء، ثم تغسل بهذا الماء مكان البثور فى الجسم وذلك مرتين باليوم ولمدة أربعة أيام فإنه نافع. أ هـ.

وصفات لعلاج البقع السوداء التى تظهر على وجه المسنين (من كنوز طب الأعشاب)

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج البقع السوداء التى تظهر على وجه المسنين منها ما يلى:

١ ـ يؤخذ من ورق وزهر الخبازة البرية قبضة كف، ويؤخذ ربع قبضة من جذور الخبازة أيضا وذلك قبل الزهر، ثم تغلى على النار فى لتر ماء لمدة سبعة دقائق ويصفى الماء ويلبخ ويغسل به الوجه صباحا ومساء لمدة أسبوع فإنه نافع لذلك ينقى الوجه وتزول البقع السوداء. أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من البقدونس قبضتى كف وتدق ناعما ويعصر ماؤها ويغسل ويدهن منه أماكن البقع بالجسم فإنه نافع لذلك وأيضا يفيد ذلك، ماء غصن الدالية طازجًا عندما يثقب الغصن أو يقطع فيؤخذ من هذا الماء حالا ويدهن منه أماكن البقع بالجسم فإنه نافع لذلك. أ هـ.

لإزالة البقع الشقراء (البيضاء)

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج البقع الشقراء منها ما يلى:

١ ـ يؤخذ من نبتة القرة قبضتى كف وتدق ناعمًا ويعصر ماؤها ويلبخ ويغسل به أماكن البقع فى الوجه وفى أى مكان بالجسم فإنه نافع لذلك.

٢ ـ يفيد كذلك عصير الليمون الحامض والاستعمال منه يكون مرة واحدة باليوم وذلك صباحا ولمدة خمسة أيام. أ هـ.

وصفة لعلاج البقع الحمراء والتهابات الوجه وبثوره

يؤخذ من ورق الخبازة البرية ملعقتان كبار وتغلى على نار خفيفة فى لتر ماء لمدة خمس وعشرين دقيقة، ثم تنزل عن النار ويلبخ ويغسل به الوجه أو أماكن البقع فى الجسم مرتين باليوم فإنه نافع لذلك. أ هـ.

٤ ـ مشكلة اسمها زيوان الوجه

إزالة الزيوان من الوجه بالأعشاب والنباتات الطبيعية

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة الزيوان يمكن إيجازها فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من نخالة القمح نصف قبضة كف، ويؤخذ من قشر اللوز اليابس والمطحون ناعمًا ملعقتان كبار ويخلط مع بعضها، ثم يضاف إليهما بعض الماء ويعجن شبه العجين على أن يبقى رخوًا وبعدها يدلك به الوجه مرتين باليوم صباحا ومساء ولمدة يومين فإن الزيوان يذهب من الوجه.

ملاحظة: إذا كان الزيوان من النوع الأسود يجب عدم غسل الوجه بالماء والصابون لأنهما يسببان إفرازات الغدد الدهنية فى الوجه.

٢ ـ يؤخذ من خميرة العجين العادية قدر ربع ملعقة صغيرة ويضاف إليها ملعقة ماء كبيرة ويدلك بها الوجه مرة باليوم ولمدة ثلاثة أيام، ثم يعرض الوجه بعض الوقت لأشعة الشمس فإنه نافع لذلك. أ هـ.

٣ ـ يؤخذ من عشبة البابونج ملعقة وسط وتغلى على النار فى كوب ماء كبير ولمدة ثلاث دقائق ويبقى مغطى بعد الغلى مدة ثمانية دقائق، ثم يغسل به الوجه وهو ساخن وكلما خفت الحرارة من الماء يغير بماء آخر على نفس الطريقة المذكورة أعلاه وبعد الانتهاء من غسل الوجه يؤخذ ورقة كلينكس ناعمة ويستخرج الزيوان من الوجه بواسطتها.

وأخيرًا بعد إزالة الزيوان يستحسن أن يغسل الوجه من جديد بماء مغلى زهر البابونج. أ هـ.

٤ ـ يحسن أن تأكل من أصيبت بالزيوان البندورة «الطماطم» والخيار والتلبيخ بماء غلى فيه أو سلق أحدهما. ويجف بقطعة قرع أصفر ناضج أو خيار أو بندورة. كما هنالك أعشاب جد مفيدة كالغسل بمستحلب العصيفرة ورقا وزهرا وحبوبا باستخدام ملعقة متوسطة لفنجان ماء. أو الشرب والتلبيخ بمستحلب قوامه نصف ملعقة صغيرة من النعنع ومثله من ورق الزوباع وزهره. وكذلك من ورق الصعتر البرى القصير وزهره، وأيضا من لب الزيزفون الفرنجى لكوبين من الماء.

ويمكن تبخير الزيوان بمغلى الزوباع أو الصعتر البرى القصير أو الخزام أو الشمار. أو خذى كميات متساوية من عصير الليمون الحامض والجلسرين وماء كولونيا وامزجيها وادهنى المكان مساء قبل النوم. وفى الصباح رطبى وجهك بالماء الحار ثم حاولى إخراج ما فى الزيوانات بواسطة كلينكس مثلا دون أن تمسها الأظافر ثم طهريها.

وإذا كان الزيوان من النوع الأسود لا تستعملى الماء ولا الصابون، لأنهما يزيدان الغدد الدهنية إفرازا بل عليك بالنخالة أو قشر اللوز المطحون مع بعض الماء واصنعى عجينة رخوة ووزعيها على وجهك وادلكى دلكا دائريا بأناملك فيزول الزيوان الصغير. وهذا ناجع لحب الصبا «الشباب» أيضا. ولكن إذا كان الزيوان كبيرا أزيليه على النحو التالى: طريه بحمام بخارى للوجه مع إضافة بعض من زهر البابونج لماء الحمام بعد طلى أجفانك بالدهن وقاية لها من البخار وإذا كان هذا الحمام يزعجك اتركيه واستعملى مكمدات رطبة حارة من مستحلب البابونج «ملعقة صغيرة لفنجان ماء» وغطسى بها وجهك ساخنة. وغيريها كلما خفت منها الحرارة. ثم استخرجى ما فى الزيوان بكلينكس. وبعد ذلك طهرى بمستحلب البابونج باستخدام ملعقة صغيرة لفنجان ماء يترك على النار مغطى مدة عشر دقائق ثم يصفى ويستعمل. وإذا كان الزيوان كثيرا جيئى

بخميرة عادية مع بعض الماء وادلكى وجهك بحركات دائرية من أناملك. وما تبقى يزال بإحدى الطرق المذكورة، ثم طهرى وجهك ولا تنسى أن تعرضيه بعض الوقت فقط لشمس.

وتذكرى أن الوصفات السابقة مستخرجة من أمهات كتب الأعشاب وهى وصفات مجربة ثبت نجاحها.

٥ـ العد الوردى (الطفح الوردى)

من أشهر الأمراض الجلدية التى تعانى منها حواء وتؤثر على جمالها ويختلف الطفح الوردى العادى عن البثور، حيث إن أهم مظاهر هذا المرض هو احمرار الوجه، ويمكن فى هذه الحالة ألا يكون هناك أى نوع من البثور، وسبب المرض هو اختلال عمل الأوعية الدموية السطحية للوجه. أو ما يسمى بالعصاب الوعائى، كما يمكن أن تكون أسباب المرض هى اختلال الجهاز العصبى التلقائى وغدد الإفراز الداخلى، وأمراض القناة المعدية المعوية إلى جانب أسباب عديدة أخرى.

ويبدأ المرض بالتدريج حيث تظهر البقع الوردية على الوجه، وتختفى أحيانا، ثم تظهر من جديد، يلاحظ هذا المرض عند كلا الجنسين، وغالبًا عند النساء فى عمر يناهز من ٣٠ـ٣٥ عاما. يلاحظ المرضى أن الطعام الساخن يهيج الاحمرار، وكذلك المشروبات الكحولية، والحرارة العالية «فى الورشات التى تتطلب وجود حرارة عالية، وفى المنزل خلف البوتاجاز وفى الحمام، وتحت أشعة الشمس» والانفعالات العاطفية، أى كل العوامل التى تؤدى إلى توسع الأوعية الدموية.

يميل الاحمرار مع الزمن إلى الزرقة، ويصبح أكثر انتشارا وثباتا، وتظهر على هذا الأساس، بشكل أو بآخر أوعية دموية دقيقة متوسعة، غير قابلة للانكماش ثانية.

وتظهر عند الكثير من المرضى على الوجه الأحمر علامات بقع حمراء غامقة، لا تلبث أن تميل إلى الزرقة، وتتقيح، ثم تلحم دون أن تترك أثرًا،

وسميت هذه البقع بالبثور الوردية، تختلف هذه البثور عن البثور المبتذلة باللون وبغياب الرؤوس السوداء.

يدوم هذا المرض طويلا، خلال العديد من السنين، ويعتبر نقصًا جديًا من الناحية التجميلية، ويؤثر على نفسية المرضى تأثيرا سلبيا، ويؤدى عند بعض الناس إلى ازدياد حجم الأنف، كما أنه أحيانا ـ وخصوصا فى الربيع ـ يتطور المرض ليصيب العينين.

لا يترافق هذا المرض مع آلام ذاتية مميزة، وإنما ترتفع درجة الحرارة بشكل دورى ويظهر بعض التوتر فقط.

وعلاج البثور الوردية ليس بالمهمة السهلة، فنحن حتى الآن لا نعرف جيدًا أسباب وكيفية تطور هذا المرض، والعوامل التى لها تأثير واضح عليه، ومن هنا نجد أنه لابد من زيارة الطبيب المختص بالأمراض الجلدية، يصف الأطباء الإخصائيون عادة علاجا متكاملا، ويحددون أنواع التحاليل المخبرية الضرورية، بما فيها الخاصة. فى الواقع نجد أحيانا عند بعض المرضى فى مناطق الطفح أنواعا خاصة من الطفيليات ـ «الأكاروس» التى لا تعتبر مصدرا من مصادر المرض. وإنما تطيل مدته. وفى هذه الحالة لابد من القيام بعلاج إضافى.

وإذا أخذنا بعين الاعتبار المدة الطويلة للمرض فإننا ننصح بتنفيذ نصائح الأطباء بتناول بعض الأدوية النباتية المحضرة منزليا، إذ تساعد هذه الأدوية على بلوغ نتائج أفضل شرط مراعاة المريض لنظام معين فقبل كل شىء لابد من اتخاذ جانب من الحذر من العوامل التى تؤدى إلى دفع الدم إلى بشرة الوجه، مثل المكوث الطويل فى مكان حار، أو خلف البوتاجاز، أو فى الحمام، أو تحت الشمس، وكذلك فى البرد القارس، كما أنه لابد من تجنب المعاملات الحرارية لبشرة الوجه، والمساج، وبسط البشرة بمنشفة موبرة. كما لا يجوز تناول الأطعمة الساخنة جدا، والمأكولات الحادة، والقهوة، والشوكولا، والمشروبات الكحولية.

ويجب الانتباه أيضا إلى ضرورة تعديل عمل القناة المعدية المعوية، وتجنب الإمساكات ونجد عند الكثير من الناس، ممن يعانون من البثور الوردية، ظاهرة السيبوريا الدهنية فى الوجه، والبشرة المركبة توجد نادرًا عند هؤلاء الناس، والجافة بشكل أندر، ويجب أن تتم العناية بالبشرة وفقًا لحالتها.

ويمكن القول بأن أهم نصائح العناية بالبشرة، على اختلاف أنواعها هى عندما تتوافق سيبوريا الوجه الدهنية مع البثور الوردية، يغسل الوجه بالماء المسخن حتى درجة حرارة الغرفة مع صابون التواليت أو كريم الحلاقة، وذلك بمقدار مرة واحدة فى اليوم قبل النوم، بالنسبة للبشرة الجافة فمن المفيد أن تدهن مسبقًا بأحد مشتقات الحليب الحامضة لعدة دقائق.

وإن ظهرت السيبوريا الدهنية بشكل واضح على الوجه، أو كانت البشرة لا تتحمل الغسل اليومى بالماء والصابون، يمكن حينها تنفيذ عملية وقائية مرة واحدة كل يومين، ويفضل تنظيف بشرة الوجه الدهنية باللوسيونات مرة واحدة أو مرتين فى اليوم، أما فى الصيف، وفى الأيام التى لا يتم غسل الوجه فيها بالماء والصابون، فيمكن استخدام اللوسيونات بشكل أكبر. لهذا الهدف تصلح النصائح التى تكلمنا عنها فى فقرة البشرة الدهنية، عن منقوع زهرة العطاس، والليمون، وأزريون الحدائق، والخيار، والصفورة، وكنبات الحقول، حسب التركيزات المبينة، وعن عصير لسان الحمل الكبير، وعند تحسن الجلد يجب خلط المنقوع أو العصير بالماء مناصفة ومن ثم استعماله، ويحظر استخدام منقوع والهيوفاريقون فى الصيف ويجب الحد من الاستخدام اليومى للكريم المغذى، ودهنه فقط حول العينين، بمقدار مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا، ويفضل أثناء ذلك استخدام أنواع الكريم السائل.

وثبت أن لعلاج البثور الوردية بالمستحضرات النباتية تأثيرا طيبا، شرط أن يتم استخدامه بالشكل الصحيح.

وعندما يكون إحمرار الوجه واضحًا جدا. ينصح ببدء العلاج بالكمادات مستخدما بذلك عصير النباتات أو مستخلصاتها، لابد من الأخذ بعين الاعتبار

أنه يجب أن تكون كل السوائل للكمادات المستخدمة ضد كل أشكال البثور الوردية باردة أو بدرجة حرارة الغرفة.

ويمكن إيجاز أشهر الوصفات المستخدمة فى علاج البثور الوردية فيما يلى:

١ - **العليق**: يستخدم عصير الثمار، تؤخذ قطعة شاش مطوية عدة طيات وبل بالعصير، ثم تعصر، وتوضع مدة عشر دقائق على الوجه، تنفذ العملية مرة واحدة فى اليوم لمدة ساعة تقريبًا. ثم يجفف الوجه بمنشفة طرية، ويوضع عليه قليل من البودرة.

وإذا عرفنا أن عصير العليق يمكن أن يؤدى إلى تحسس البشرة، بغض النظر عن الإحساسات المزعجة من جراء ذلك، فإنه يجب علينا فى البداية خلط العصير بالماء المغلى المبرد إلى درجة حرارة الغرفة تقريبًا بنسبة ١:٣.

وعندما نجد أن البشرة تتحمل بشكل جيد تركيز العصير، فإنه يمكن تدريجيا زيادة التركيز بنسبة ١:٢ ثم ١:١، ثم عدم خلطه نهائيا بالماء، ويجب تنفيذ هذه العملية يوميا حتى زوال الظواهر الالتهابية وانخفاض درجة الاحمرار، حيث يمكن بعد ذلك تنفيذها مرة واحدة كل يومين أو ثلاثة أيام، بعد اتخاذ التركيز اللازم للعصير، ويفضل الاستعاضة عن الكمادات «الفسول» بالرباطات الرطبة القابلة للجفاف لمدة ٣٠ - ٦٠ دقيقة، لذلك تؤخذ قطعة شاش مطوية عشر طيات، وتبل فى العصير، ثم تعصر قليلا وتوضع مكان الإصابة، ثم تغطى بطبقة رقيقة من القطن الماص للرطوبة، وتضمد بشكل خفيف وثبت أن عصير العليق ذا تأثير جيد على البثور.

٢ - **كزبرة الثعلب**: يستخدم منقوع الساق الأرضى مع الجذور بنسبة ١:٢٠ ويصفى المنقوع مباشرة بعد التسخين، لأن النبات يحتوى على ٢٣٪ من المواد الصبغية، وطريقة الاستخدام تطابق تماما طريقة استخدام العليق الكمادات «الفسول» أو الرباطات الرطبة القابلة للجفاف.

٣ - **الفوة**: يستخدم منقوع الساق الأرضى بنسبة ١:١٠ وتحضر الكمادات

اللازمة من هذا المنقوع، وتكرر الكمادات كل عشر دقائق خلال ساعة، أما الرباط «الضماد» فيوضع لمدة ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة يوميا.

٤ ـ **أزريون الحدائق**: تؤخذ ملعقة كبيرة من منقوع الأزريون مع الكحول بنسبة ١٠:١ وتخلط مع نصف كأس من الماء، ينفذ العلاج بالكمادات «الغسول» وبالرباطات بنفس الطريقة التى ينفذ فيها العلاج بالفوة، ويستخدم منقوع أزريون الحدائق لعلاج جميع أشكال البثور.،

٥ ـ **البابونج المعروف**: يستخدم منقوع الزهور بنسبة ١٥:١ بنفس الطريقة التى يستخدم فيها منقوع الفوة.

٦ ـ **الصفورة**: تحضر الكمادات «الغسول» من منقوع الصفورة المحلول بالماء المغلى بنسبة ٤:١ أو ٣:١ ومدة الجلسة ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة مع تبديل المنديل كل عشر دقائق، ويصلح هذا المنقوع لأى شكل من اشكال هذا المرض.

٧ ـ **الأخيليا ذات الألف ورقة**: يستخدم منقوع الأعشاب بنسبة ١٠:١ تبدل الكمادات كل عشر دقائق خلال ٤٠ ـ ٦٠ دقيقة، ويوضع الرباط لمدة من ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة ويثير هذا التركيز عند بعض المرضى بعض الحساسية، فى هذه الحالة يجب اعتماد محاليل أخف تركيزا بنسبة ١: ١٥ أو ٢٠:١ وينصح باتباع هذا العلاج لعلاج البثور فقط.

٨ ـ **الحسيكة، (التيل المائى)**: يستخدم منقوع الأعشاب بنسبة ٢٠:١ وطريقة العلاج هى نفسها طريقة الأخيليا وثبت أن المستخلصات النباتية التى على شكل كمادات وخصوصا كمادات الأزريون والبابونج والأخيليا ذات الألف ورقة، لا تستخدم فقط كعلاج لأشكال الأمراض الظاهرة، بل كوسيلة وقائية أيضا ويكون العلاج ناجحا أحيانا، لكن هناك بعض العوامل المختلفة، يمكن أن تؤدى إلى تطور المرض والإصابة به مرة أخرى، عندئذ لابد من البدء مباشرة بوضع الكمادات عند ظهور أول علائم المرض، والتى هى البقع الوردية، ويحسن هذا العلاج حالة الجلد خلال يومين أو ثلاثة.

ويعتبر صمغ النحل أحد المركبات المهمة لعلاج البثور الوردية، وينصح باستخدامه عند بدء العمليات الالتهابية للمرض، وذلك على شكل منقوع كحولى، حيث يكون الكحول بنسبة ٥ ـ١٠٪ ويبدأ العلاج بالمنقوع ذى التركيز الأقل، إلا أنه عند الكثير من المرضى تظهر مباشرة علائم الحساسية من هذا العلاج، وتبدأ عندهم الحكة، واحتداد العمليات الالتهابية، فى هذه الحالات، لابد من الامتناع عن استخدام منقوع صمغ النحل مباشرة. تتضمن طريقة العلاج بمنقوع صمغ النحل دهن البشرة يوميًا قبل النوم بواسطة الفرشاة، حيث يجف السائل مباشرة مشكلا طبيقة رقيقة على الوجه، وفى الصباح تزال هذه الطبقة بالقطن المبلول بأى محلول كحولى عالى التركيز. وتنفذ هذه العملية فى الشهر الأول يوميا، وفى الشهر الثانى مرة واحدة كل يومين، ويشعر بعض المرضى بتحسن كبير من جراء هذا العلاج.

يؤكد خبراء الأمراض الجلدية أنه عند الإصابة بالبثر الوردية تلاحظ على بشرة الوجه وأحيانا على الرقبة تموجات حمراء اللون هى عبارة عن أوعية دموية دقيقة متوسعة، فى هذه الحالة لا يمكن لأى علاج تقليدى أن مجدى نفعًا، ولابد من اللجوء إلى تخريب هذه الأوعية بواسطة العلاج الكهربائى، ينفذ هذه العملية أطباء مختصون فى العيادات التجميلية. تعالج البثور الوردية أيضا بأقنعة الخضار والفواكه، وهى على شكل طرحات توضع على الوجه وإذا كان من الصعب الحصول على الكمية الكافية من العصير، ويمكن تحضير القناع من مزيج هريس الخضار أو الفواكه مع بياض البيض «فى حالة البشرة الدهنية فقط» وقبل وضع القناع على الوجه، ينظف الوجه بأحد اللوسيونات المنصوح بها والمحضرة منزليا، وبعد تنفيذ العملية يمسح الوجه بفتيل قطنى رطب ثم بآخر جاف.

٩ـ **الصبار**: تطوى قطعة من الشاش أو القماش عدة طيات، وتبل بعصير الصبار المحلول بالماء المغلى بنسبة ١:١ والمحضر منزليا. ثم تعصر قطعة الشاش، وتوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة، وعدد الجلسات من ٢٠ـ٢٥ جلسة تنفذ بمعدل مرة واحدة كل يومين.

١٠ ـ **الملفوف الأبيض (الكرنب)**: يبل منديل بعصير الملفوف الأبيض ثم يعصر المنديل ويوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة عدد الجلسات من ٢٥.٢٠ جلسة تنفذ بمعدل مرة واحدة كل يومين.

١١ ـ **توت العليق**: يستخدم عصير الثمار الطازجة بشكل محدود، لأنه يلون البشرة، أما الثمار المجففة فإنها تفقد هذه الخاصية، وتنقع الثمار بالماء الساخن بنسبة ١ : ١٠ وتترك ٢٠ دقيقة وتصفى، ويؤخذ منديل ويبل بالمنقوع، ثم يعصر قليلا ويوضع على بشرة الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة وتنفذ العملية يوميا خلال جلسات النصف الأول من العلاج، ثم فى النصف الثانى من العلاج بمعدل مرة كل يومين، عدد الجلسات الإجمالية: ٢٠ جلسة تنفذ يوميًا بمعدل مرة واحد.

١٢ ـ **البقدونس**: يستخدم النبات البالغ من العمر أكثر من سنة، أى فى السنة الثانية من العمر، ويقطع البقدونس جيدا بعد غسله، ويخلط مع بياض البيض، ويوضع على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة بمعدل مرتين أسبوعيا، وعدد الجلسات: ١٥ جلسة، وإذا كان هذا القناع يهيج البشرة، عندها يمكن استخدام مرق البقدونس الطازج بنسبة ١:٥، أو المجفف بنسبة ١:١٠، توضع المناديل المبلولة بالمرق على الوجه لمدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين، وعدد الجلسات: ١٥ جلسة.

١٣ ـ **شجرة السمن**: يبل المنديل بعصير ثمار السمن، ويعصر قليلا ثم يوضع على الوجه لمدة عشرين دقيقة مرتين فى الأسبوع، وعدد الجلسات ١٥ جلسة، إذا كان العصير الصافى يهيج الجلد، عندها يمكن استخدامه مع الماء مناصفة كما أنه يمكن تحضير قناع من عصير السمن بخلط ملعقة صغيرة من العصير مع بياض بيضة واحدة وعدد الجلسات تبقى كما هى بالنسبة للبقدونس.

١٤ ـ **أوبيسة العنب الأسود**: تنقع الثمار المجففة بالماء الساخن بدرجة الغليان بنسبة ١:١٠ وبعد عشرين دقيقة تصفى، يؤخذ منديل ويبل بالمنقوع ثم يعصر قليلا ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين وعدد الجلسات ١٥ جلسة.

١٥ ـ **البندورة (الطماطم)**: يؤخذ منديل ويبل بعصير البندورة الناضجة الحمراء ثم يعصر قليلا ويوضع على الوجه مدة خمس عشرة دقيقة مرة واحدة كل يومين، وهكذا حتى عشرين مرة.

١٦ ـ **الشبت**: يستخدم منقوع الثمار بنسبة ١:١٠ ويؤخذ منديل ويبل بالمنقوع ثم يعصر قليلا ويوضع على الوجه مدة خمس عشر دقيقة مرة واحدة كل يومين، وعدد الجلسات ١٥ جلسة بمعدل مرتين أسبوعيا، ويمكن استخدام طريقة أخرى، بغسل نبات الشبت جيدا ثم يقطع قطعا دقيقة، ويخلط بشكل جيد مع بياض البيض ويوضع على الوجه على شكل قناع مدة خمس عشرة دقيقة، عدد الجلسات ١٥ جلسة تنفذ بمعدل مرتين أسبوعيا.

١٧ ـ **ورد السياج**: يؤخذ منديل ويبل بمنقوع الثمار بنسبة ١:٢٠ ثم يعصر ويوضع على الوجه مدة خمس عشر دقيقة مرة واحدة كل يومين، وعدد الجلسات ٢٠ جلسة.

١٨ ـ **السبانخ**: تغسل السبانخ جيدا ثم تقطع قطعا صغيرة وتخلط مع بياض البيض. ثم توضع على الوجه بمعدل مرتين أسبوعيا، وذلك مدة خمس عشرة دقيقة، وهكذا حتى عشرين مرة.

■ ■ ■

من كنوز طب الأعشاب
تبييض اللون وتصفية البشرة بالأعشاب

تصف أمهات كتب الأعشاب عدة وصفات لتبييض اللون وتصفية البشرة كما يلى:

جاء فى كامل الصناعة فى الطب:

يؤخذ ترمس وباقلا مقشر، وبزر البطيخ من كل جزء وعدس مقشر نصف جزء ويدق الجميع ناعما ويعجن بماء ويطلى به الوجه.

جاء فى منهاج الدكان:

من أجل أن تجلو الوجه وتبيضه، يؤخذ دقيق ترمس وباقلا من كل واحد جزء دقيق عدس نصف جزء. يجمع ويعجن ويغسل به، نافع.

وصفات تعمل على تحسين الوجه وقلع الكلف الرقيق

جاء فى الذخيرة فى الطب:

تأخذ من دقيق الباقلى جزئين، ودقيق الترمس ثلاثة أجزاء ودقيق الشعير ودقيق الحمص جزء جزء ونصف جزء بزر البطيخ يدق وينخل ويعجن بلبن امرأة وشىء من زعفران، ويطلى منه الليل أجمع، ويغسله بالغداة بماء قد طبخ فيه قشور البطيخ اليابس.

الايضاح فى أسرار (الزواج):

ـ هناك وصفة من غسول جيد يصفى الوجه وينقى البشرة حيث يؤخذ باقلاء مقشرة، وكرسنة، وترمس، وبزر فجل، وبزر بطيخ مقشر، وحمص ونشا، من كل واحد جزء، ويسحق الجميع أفرادا وينخل، ويستعمل فإنه نافع.

- هناك وصفة أخرى من غسول جيد ينقى البشرة ويصفى الوجه. يؤخذ النشا، الكثيرا ويسحقان بلبن حليب طريب، ثم يجففان فى الظل ثم يسحقان عند الحاجة ويستعملان.

عصير الطماطم لنعومة الوجه والأيدى

من الوسائل التى ثبت نجاحها فى عالم التجميل أخيرا استخدام عصير الطماطم المستخرج من ثمرة الطماطم المعروفة والتى لها أسماء عديدة منها «القوطة» فى مصر و«البندورة» فى بلاد الشام. وهى ثمار معروفة منذ عهد الفراعنة، وغنية بفيتامينات «ب، ج» كما تحتوى على كميات كبيرة أيضا فى فيتامينات «أ، د» بالإضافة إلى البروتينات والكربوهيدرات والأملاح المعدنية.

ويستخدم عصير الطماطم مع الجلسرين وقليل من الملح فى عمل دهان للبشرة والأيدى وثبتت فاعلية هذا الدهان فى القضاء على خشونة الوجه والأيدى والكوعين والاستمتاع ببشرة رقيقة ناعمة كما يستخدم عصير الطماطم فى عمل أقنعة الوجه وذلك لفاعليته فى إعطاء البشرة النعومة والنضارة والجاذبية.

الخيار لعلاج التجعدات

الخيار: من أقدم النباتات التى عرفها الفراعنة والإغريق والرومان واستخدموها فى مجالات الطب وفى التجميل بصفة خاصة وهو غنى بفيتامين «أ» الذى يتركز فى قشر الخيار بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من الكبريت الذى يحافظ على جمال الجلد، لذلك يستخدم فى مجال التجميل على نطاق واسع وبصفة خاصة فى عمل أقنعة الوجه حيث يطلى بعصير الخيار الطازج الوجه فى المساء ليستمر مفعوله طوال الليل، ويستخدم أيضا قشر الخيار لعلاج تجعدات الوجه بوضع القشر فوق موضع التجعدات سواء فوق الجبهة أو الصدغين مع تكرار العملية عدة مرات، كما يستخدم مطبوخ الخيار بدون ملح فى عمل غسول للوجه ولعلاج خشونة الجلد وانتفاخ الأجفان واحتقان الوجه، وأخيرا ثبت نجاح الخيار كوسيلة للتخلص من الكلف والنمش عن طريق نقع شرائح من الخيار فى اللبن عدة ساعات وغسل الوجه به مرة أسبوعيا على الأقل.

زيوت عطرية
فى خدمة البشرة

تستخدم الزيوت العطرية والنباتية فى التدليك للقيام بمهام خاصة جدا مثل علاج التجاعيد والتخلص من بقع الوجه وغيرها وهو ما يهم حواء للحفاظ على جمالها.

ويمكن إيجاز أشهر الوصفات المجرية لجمال الوجه فيما يلى:

زيت المر لتجميل البشرة الشاحبة

لتجميل بشرة الوجه الشاحبة وعودة النضارة والجاذبية يتم تدليك الوجه والعنق بمزيج مكون من ملعقة من زيت المر وملعقة من زيت اللافندر مع الابتعاد عن دهان المناطق الحساسة فى الوجه مثل المنطقة المحيطة بالعينين.

زيوت الورد للتخلص من التجاعيد

للحماية من تجاعيد البشرة يتم التدليك بزيت الورد الصافى مع التركيز على المناطق المعرضة للخشونة بكثرة مثل الكوعين، وهذا النوع من الزيت يصلح لتدليك بشرة الجسم بأكمله.

زيوت الكافور للتخلص من بقع الوجه

للتخلص من بقع الوجه الداكنة أو الفاتحة والتى تشوه جمال وجه حواء يتم تدليك بشرة الوجه بمزيج مكون من ملعقة زيت كافور وملعقة زيت لافندر باستخدام قطعة من القطن على موضع البقع مرتين يوميا وترك الزيت على تلك البقع لمدة ثلاث ساعات على الأقل، ثم غسل الوجه بماء بارد للتنظيف والانتعاش.

علاج متاعب الوجه من كنوز طب الأعشاب

تصف أمهات كتب الأعشاب عدة وصفات مجربة لجمال وجه حواء نوجزها فيما يلى:

علاج الشقاق فى الوجه

كامل الصناعة فى الطب: يؤخذ عكر الزيت ويذوب فيه شىء من الزفت ويطلى به الوجه. كما يؤخذ شحم البط، وعكر الزيت، وعلك البطم. ويذوب الجميع، ويطلى به الوجه والشفة إذا عرض بها الشقاق.

علاج الصفرة التى تعلو الوجه

جاء فى الرحمة فى الطب والحكمة: تأخذ عروق الفجل من غير ورق وتدق وتعصر ماؤه. فيشرب منه على الريق ثلاث مرات يوميا.

علاج أثر السوداء الذى بالوجه

جاء فى الرحمة فى الطب والحكمة: تأخذ رئة الجمل وتشويها بغير ملح، وتدهن به الوجه، يبرأ من أثر السواد والنمش، كما يؤخذ دم الأرنب عند ذبحه ويطلى به فإنه يزيله، وقيل رئة الجمل إذا دقت وطلى به الوجه حمرته، كما يؤخذ من قثاء الحمار (اسم نبات) ويدق ويطلى به الوجه.

الأقحوان لجمال وجهك

زهرة الأقحوان من فصيلة المركبات لها عدة أسماء منها الأراولة فى مصر وزهرة الغريب فى بلاد الشام، والجزء الفعال المستخدم فى مجال التجميل هو الجزء الأعلى والمزهر من العشبة، ويستخدم زيت الأقحوان فى عمل الكريمات لنعومة البشرة، ويوصى خبراء التجميل بدلك الوجه والأطراف بزيت زهر الأقحوان للحصول على بشرة ناعمة جميلة.

التدليك بزيوت الأعشاب

تدليك الوجه وسيلة من الوسائل الطبيعية لتجميل الوجه، لأنه يساعد على

تنشيط الدورة الدموية فى أنسجة الوجه ويقوى عضلاته ويكسبه المرونة والتماسك، ويحفظ للوجه نضارته وشبابه ويمنع عنه التجاعيد، ويجب قبل إجراء تدليك الوجه تنظيفه تنظيفًا كاملا بالماء الفاتر أو بمغلى الردة ثم التجفيف بقماش جاف وناعم واستخدام الزيوت العطرية المستخرجة من الأعشاب والنباتات الطبيعية يجعل فوائد ومزايا لتدليك مزدوجة.

والزيوت العطرية عبارة عن سائل نباتى عطرى مستخرج من الأعشاب والنباتات الطبيعية وتتميز بقدرتها العالية على النفاذ خلال سطح الجلد إذا تم التدليك بالطريقة الصحيحة، لأن جزئيات الزيوت العطرية صغيرة جدا ولها القدرة على الامتصاص من خلال الجلد، لذلك فإن تأثيرها يتجاوز التأثير الموضعى لسائر أجزاء البشرة، ومن أشهر الزيوت العطرية المستخرجة من النباتات والأعشاب الطبيعية فى تجميل البشرة والوجه زيت الورد واللافندر وزيت البابونج وزيت الكافور والروزمارى والريحان والياسمين.

■ ■ ■

أهمية التدليك بالزيوت العطرية

من فوائد التدليك بالزيوت العطرية أن حركات اليدين أثناء تدليك الوجه تعمل على إحداث ردود أفعال انعكاسية للأوعية الدموية، مما يؤدى إلى تحسن حال الدورة الدموية فى الجلد، كما أن التدليك يزيل الخلايا الميتة من البشرة، ويعمل على تحسين وظائف الغدد الدهنية وزيادة درجة نعومة الجلد وليونته، كما أنه يجعل البشرة أكثر تماسكًا.

وبالنسبة للوجه يؤدى التدليك إلى تأخير ظهور التجاعيد ويجعل عضلات الوجه تستعيد اتزانها، وأنسب الأوقات للتدليك فترة المساء قبل النوم.

الطريقة المثلى لتدليك الوجه

قبل القيام ببدء التدليك بالزيوت العطرية يجب التأكد أولا من إزالة جميع مواد الماكياج من على الوجه، ونظافة الجسم بأكمله بالماء الفاتر أو بمغلى الردة ثم التجفيف بمنشفة رقيقة.

والطريقة المثلى لتدليك الوجه تتلخص فى أن يبدأ تدليك الوجه من منطقة الذقن أولا بحيث تتجه حركات التدليك إلى الخدين ثم الصعود تحت الحاجبين مع محاولة شد البشرة نحو الخارج تجاه الأذنين، وعند تدليك منطقة الجفنين يجب أن يكون اتجاه التدليك أفقيا وبعد ذلك يتم تدليك بقية أجزاء الوجه بنفس الطريقة تقريبا وبشرط أن يكون التدليك على شكل حركات دائرية تقريبا ومن أسفل لأعلى.

وطريقة أخرى للتدليك تتلخص بالبدء أولا بتدليك العنق براحة اليد وبحركات تؤخذ من أسفل إلى أعلى ومن قاعدة الرقبة إلى عظمة الفك السفلى، ثم الانتقال السريع بتدليك جوانب الفم بحيث تكون حركات اليد

متتالية وسريعة ومن الذقن نحو الأنف، ثم تدليك عظمة الفك من الذقن حتى أسفل الأذن بحركات عمودية والاستمرار فى تدليك عظمة الفك حتى عظم الوجنتين بحركات عمودية متتالية ثم الانتقال إلى منطقة الفم والبدء فى تدليك الفم من زاوية الشفة إلى عظمة الوجنة بحركات متتالية، وبعدها ننصح بالعودة لمنطقة الذقن والتدليك بهدوء ورقة من أسفل الذقن إلى أسفل الشفة.

ولتجميل العيون والأجفان بالتدليك يكون عن طريق أصابع اليدين وجعلها تنزلق برفق وبرقة بداية من الجفن العلوى من الداخل ثم العودة من تحت العينين لتدليك الجفن السفلى وهكذا، مع مراعاة أن يكون التدليك برقة ونعومة وإجرائه لكل عين على حدة.

الطريقة المثلى لتدليك الجبهة

- الطريقة المثلى لتدليك الجبهة تكون بالتدليك بحركات عمودية من أسفل إلى أعلى ومن أعلى الحاجبين إلى أسفل منابت الشعر مع مراعاة عدم تدليك منطقة ما بين العينين.

تدليك فروة الشعر

وبالنسبة لفروة الشعر، فتدليكها وسيلة من وسائل تنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس مما يساعد على إنبات الشعر وتقويته، ويجب الاهتمام بتحريك الجلد كله فوق عظام الجمجمة وعدم الاكتفاء بتحريك الأصابع فوق فروة الرأس مع مراعاة أن يكون التدليك خفيفا حتى يبعث شعورا لذيذا بالحرارية والدفء والانتعاش يدوم لبضع ساعات.

التدليك بزيت السرو للتخلص من حب الشباب

للتخلص من حب الشباب والحبوب الدهنية التى تؤذى البشرة الدهنية يتم تدليك الوجه والعنق بخليط من زيت السرو وزيت الليمون بنسب متساوية، ذلك باستخدام قطعة من القطن الطبى يغمس فيها المزيج وتدهن المنطقة التى بها حبوب الشباب أو الحبوب الدهنية ثم استخدام المناديل الورقية فى إزالة الزيت

الزائد.

التدليك بزيت العرعر للعناية بالبشرة الدهنية

يتم تدليك الوجه والرقبة بمزيج من زيوت الأعشاب مكون من ملعقتين من زيت البرجموت وملعقة من زيت السرو وملعقة من زيت العرعر، وتدليك البشرة بالطريقة الصحيحة والتى سبق ذكرها بالتفصيل، وذلك من أجل التخلص من الدهون الزائدة والحفاظ على نضارة البشرة مع مراعاة تكرار التدليك بتلك الزيوت، لأن البشرة الدهنية لا تتقبل امتصاص الزيوت بسهولة فى أول الأمر، ولكن مع تكرار التدليك تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتصاص الزيوت العطرية.

■ ■ ■

من كنوز طب الأعشاب
تحسين الوجه واللون وتنقية البدن بالأعشاب

جاء فى مفردات الصقلى فوائد الأعشاب والنباتات كما يلى:

١ ـ **أفسنتين**: يحسن اللون شربًا،.

٢ ـ **الأرز**: فيه قبض وأكثر ذلك من قشره الأحمر وهو يجلو وينقى ظاهر البدن.

٣ ـ **أصل قثاء الحمار**: ينقى أوساخ الوجه لطوخا مع بعض الرطوبات الموافقة لذلك ويابسه يذهب الآثار والاندمالات السوداء.

٤ ـ **اليبروح**: أصل، ذكر «الرازى» أنه رأى امرأة استعملته فصارت بمثل من خرج من الحمام ذات كثيرا من حمرة الوجه والبدن.

٥ ـ **الفاونيا**: يجلو الآثار السوداء ضمادا.

٦ ـ **الوج**: يحسن الوجه شربا.

٧ ـ **الزيتون**: ورقه يحمر الشفة

٨ ـ **الهليلج الأسود**: إدمان استعماله يحسن اللون.

٩ ـ **دهن الحسك**: يحسن اللون.

١٠ ـ **الجبن**: رطبة إذا طبخ بمثله من الطلاء فى قشر رمانة حتى يذهب الطلاء نفع من تشنج الوجه.

١١ ـ **بياض البيض**: إذا لطخ به الوجه منع من الاحتراق فى الشمس.

١٢ ـ **شحم الدجاج والأوز**: موافقان لطفرة الوجه وشقاق الشفتين لطوخا.

١٣ ـ **الزوفا البرى**: له خاصية وقوة فى إزالة الأوساخ العارضة فى الوجه إذا خلط بعسل ولطخ فيها الوجه.

١٤ ـ **الزبيب**: يحسن اللون أكلا.

١٥ ـ **الحلتيت**: إذا استعمل فى الطعام حسن اللون وأزال الصفرة.

١٦ ـ **الحلزون** البرى: إذا أحرق كما هو بقشره وسحق وخلط بعسل جلا الكلف.

١٧ ـ **دقيق الترمس**: ينقى البشرة غسلا.

١٨ ـ **عصير حب الرمان**: قوته قوة، ينقى وسخ البشرة ويجلو ظاهر البدن ويحسن اللون.

١٩ ـ **اللبن**: يجلو الآثار السمجة القبيحة فى الجلد طلاء، ولكنه كثيرا ما يحدث الإدمان عليه الوضح فى الأبدان المستعدة لذلك، وهو بالسكر يحسن اللون جدا وخصوصا للنساء، ولبن البقر إذا شرب وقت حلبه أزال الصفار من الوجه وأعاد اللون.

٢٠ ـ **ريش الحمام**: إذا أحرق وصار رمادا وسقى منه صاحب اصفرار الوجه كل يوم مثقال يحمر لمن أتيح له فى ذلك، ودام عليه ثلاثين يوما نفعه ذلك وعادت مكان الصفرة الحمرة.

٢١ ـ **بزر قطونا** : إذا ضرب لعابها بإسفيداج الرصاص وطلى بها الوجه نفع من احتراق الشمس.

٢٢ ـ **الشيرج**: إذا وحل على الوجه بعصبة لينة صقله وحسنه.

٢٣ ـ **الشمع**: إذا أذيب بدهن سوسن أو دهن زنبق وطلى به الوجه صفى لونه وأذهب كلفه.

٢٤ ـ **السمن**: إذا طلى به الوجه ليلا وينام عليه، يفعل ذلك سبع ليال، نقى الوجه وحسن ديباجته، وصقله وكذلك يفعل الزبد.

٢٥ ـ **الشعر**: إذا وضع على الوشم وهو حار قلعه بالمداومة عليه.

٢٦ ـ **المصطكى**: قد يستعمل فى أخلاط الغمر لجلاء الوجه وإذا خلطت بالضمادات نقت وصفت اللون.

٢٧ ـ **غراء السمك**: يدخل فى أدوية غمر الوجه وصقاله وشقاقه وتمدده وتشنجه.

٢٨ ـ **الخردل**: إذا دق وخلط بعسل أو شحم أو بالزيت نقى الوجه.

٢٩ ـ **الكعكة**: تحسن اللون وتحمره إذا شربت فى السويق.

٣٠ ـ **الصفر**: يحسن اللون شربا.

٣١ ـ **المتسعجلة**: إذا أخذت فى اللبن أو فى الأحساء حسنت اللون.

٣٢ ـ **الأغاريقون**: نافع من فساد اللون شربا.

٣٣ ـ **أويسة العنب لجمال بشرة الوجه**: أويسة العنب عشبة يبلغ ارتفاعها من ٣٠ . ٥٠سم وساقها مضلعة كثيرة الفروع أوراقها بيضاوية الشكل ومسننة وأزهارها كروية خضراء مشربة بالحمرة وثمارها زرقاء تتحول إلى سوداء، والجزء الفعال المستخدم فى مجال التجميل هو الأوراق والثمر التى تحتوى على مواد طبية فعالة مفيدة لجمال بشرة الوجه مثل الأربوتين والهيدروشينون، لذلك يستخدم فى عمل كريمات الوجه والكريمات والمراهم التى تعالج الالتهابات والتقرحات السطحية للجلد والفم واللسان ويستخدم عشبة أويسة العنب فى عمل قناع للوجه بعمل عجينة من الثمار الغضة المهروسة والانتظار حتى تصبح عجينة ووضعها على الوجه كقناع، كما يستخدم عصير الثمار فى علاج الأمراض الجلدية التى تشوه جمال حواء مثل الأكزيما أو القوباء، واستخدمت جميلات العرب هذه العشبة على نطاق واسع للحفاظ على جمال بشرتهن لذا أطلقوا على عشبة أويسة العنب لقب عشبة جميلات العرب.

■ ■ ■

أحدث الوصفات فى عالم التجميل بالأعشاب والمواد الطبيعية

تتجه معظم بيوت التجميل العالمية فى الوقت الحالى لاستخدام الأعشاب والوسائل الطبيعية فى التجميل، وتستخدم فى ذلك أحدث الوسائل وأحدث الوصفات التى أثبتت الدراسات العلمية جدواها ودورها الإيجابى فى تجميل حواء دون اللجوء لمستحضرات التجميل الصناعية، ونعرض فى هذا الفصل لأحدث الوصفات المستخدمة لتجميل حواء.

١ ـ حمام النشا لنعومة البشرة

يعتبر حمام النشا خاص جدا لنعومة البشرة باختلاف أنواعها، لذلك ينصح خبراء التجميل بضرورة استخدام حمام النشا ولو مرة واحدة شهريا، لأنه يعمل كمطهر وملطف قادر على امتصاص العرق وتبريد الجسم وعلاج التهابات البشرة.

وتتلخص طريقة عمل حمام النشا فى إضافة ثلاثة فناجين من النشا إلى ماء الحمام الساخن والاستلقاء فيه لمدة عشرين دقيقة على الأقل، ثم غسل الجسم بماء دافئ ثم ماء بارد للانتعاش.

٢ ـ حمام الماء المثلج للشباب الدائم

من أغرب حمامات التجميل المستخدمة فى بيوت التجميل العالمية والتى ثبتت فاعليتها لنضارة البشرة واحتفاظها بالشباب الدائم حمام الماء المثلج الذى يعمل على تقلص المسامات المتسعة وتنشيط الدورة الدموية.

وتتلخص طريقة عمل حمام الماء المثلج للوجه فى غسل الوجه أولا بالماء العادى ثم ملء وعاء نظيف بماء مثلج ثم نضع فى الإناء قطعا من الثلج ونقوم بتغطيس الوجه فى الماء المثلج لمدة ٢٠ ثانية، ثم التجفيف بالمنشفة ثم العودة

وتغطيس الوجه مرة ثانية لمدة ٣٠ ثانية، ثم التجفيف وهكذا لمدة عشر دقائق ثم التجفيف، ويعتبر هذا الحمام مثاليا، لتجميل البشرة على اختلاف أنواعها.

٣ ـ حمام الأعشاب

الاستحمام بالأعشاب أصبح أحدث وسيلة ليس لتنظيف الجسم والبشرة فقط ولكن للحفاظ على جمال حواء ونضارتها، ويمكن عمل حمام الأعشاب فى المنزل «داخل البانيو» على أن تقومى باستخدام وسادة بلاستيكية للاتكاء عليها عندما تستلقين فى نقيع الأعشاب وأن تكون مدة هذا الاستلقاء تتراوح ما بين ١٥ ـ ٢٠ دقيقة مع الاسترخاء التام، وأن يتم اختيار نقيع الأعشاب المناسب للبشرة ونوعها والغرض المستهدف من الحمام.

٤ ـ حمام الورد والبنفسج والياسمين لإنعاش البشرة

ثبت نجاح استخدام الأعشاب المزهرة المعطرة والزهور كعلاج فعال لإنعاش البشرة والحفاظ على جمال حواء، وننصح باستعمال نقيع أوراق الورد أو البنفسج أو الياسمين لإنعاش البشرة ولتبدو بشرة الجسم متماسكة جذابة يمكن إضافة نقيع الأعشاب اللاذعة مثل الليمون أو المليسيا بمعدل كوب من نقيع العشبة اللاذعة لكل خمسة أكواب من نقيع الأعشاب المنعشة.

٥ ـ حمام زهر البليسان والكاموميل لتطرية البشرة

لصاحبات البشرة الجافة ننصح باستخدام نقيع زهر البليسان والكاموميل فى مياه الاستحمام لتطرية البشرة الجافة وعودة النضارة إليها.

٦ ـ حمام القصعين لإزالة الدهون من البشرة

لصاحبات البشرة الدهنية ننصح باستعمال الأعشاب القابضة فى ماء الاستحمام، وهذه الأعشاب قابضة للانسجة لديها مفعول على الغدد المفرزة للدهون وأشهر الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض القصعين والخزامى والسيمفيتوم والكراث والبوقيصا الجبلية.

٧- حمام إكليل الجبل لإزالة رائحة العرق

لإزالة رائحة العرق الكريهة ننصحك بوضع نقيع عشبة إكليل الجبل فى ماء الاستحمام، وذلك بتحضير نقيع قوى «حوالى كوبين من الأعشاب المجففة إلى نصف لتر من الماء المغلى» وتصفية النقيع وإضافته إلى ماء الاستحمام.

٨- حمام خل التفاح لجمال البشرة الحساسة

ولصاحبات البشرة الحساسة ننصح بإضافة مقدار فنجان من خل التفاح إلى حوض ماء الاستحمام ثم الاستلقاء فى الماء الدافئ المخلوط بخل التفاح لمدة ١٥ دقيقة على الأقل مع مراعاة الحفاظ على درجة حرارة الحمام، ويمكن سكب خل التفاح فى راحة اليد والقيام بدلك الصدر والظهر والذراعين ثم غمر الجسم بالماء الساخن حوالى ١٥ دقيقة.

٩- حمام البابونج لإزالة البثور السوداء

لتنعيم البشرة وتفتيح مسامها وإزالة الرؤوس السوداء من بشرة الجسم والوجه يستخدم حمام البابونج، وذلك عن طريق غلى كمية من أعشاب البابونج فى قليل من الماء والقيام بتصفية المغلى وإضافته إلى حمام الماء الساخن ثم غمر الجسم فى الماء لمدة ربع ساعة.

١٠- حمام الأكياس المعطرة

تنصح بعض بيوت التجميل باستخدام أكياس الأعشاب المعطرة فى الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب، وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة وميسورة وتكون باستعمال قطعة من قماش الشاش أو منديل أو منشفة وجه صغيرة، وإضافة الأعشاب المرغوب فى استخدامها فى الاستحمام ثم ضم الأطراف والجوانب لتشكل شكل الكيس وربطه بخيط أو بشريط، ونضع كيس الأعشاب تحت الماء الساخن، ثم نقوم بدلك الجسم بكيس الأعشاب.

١١- حمام الردة والكاموميل لتجميل البشرة

لتجميل بشرة الوجه والجسم يستخدم كيس الأعشاب المكون من ملعقتين

من الردة الناعمة وملعقتين من أزهار الكاموميل، ونضع الأعشاب داخل الكيس ونضع الكيس تحت الماء الساخن لمدة ٥ دقائق بعد غلقه جيدا، ثم نقوم بدلك الجسم بكيس الأعشاب والاستلقاء فى ماء الأعشاب لمدة تتراوح بين ٥ ـ ١٠ دقائق.

١٢ ـ حمام الشوفان للتخلص من شوائب البشرة

للتخلص من شوائب البشرة والاستمتاع ببشرة نضرة جميلة، عليك عزيزتى حواء أن تستعملى كيس الشوفان المطحون مع ملعقتين من بودرة جذور الزئبق، حيث ثبتت فاعلية هذه الأعشاب فى التخلص من شوائب البشرة.

■ ■ ■

من كنوز طب الأعشاب

الأعشاب والنباتات الطبيعية المغذية لبشرة الوجه

تصف كتب الأعشاب القديمة عدة وصفات لتغذية بشرة الوجه نوجزها فيما يلى:

١ ـ **استخدام بذور الفاصولياء**: بذر مسحوق الفاصوليا فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته.

٢ ـ **عصير الخيار**: ينقى عصير الخيار الطازج جلد الوجه ويكسبه نضرة، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير فى الماء ويستمر مفعوله طيلة الليل، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خاليا من التوابل والمقليات.

ويجب تنظيف البشرة أولا، وبهذه المناسبة أنصح ألا تكثرى من استعمال الصابون.. وانقعى جسمك فى مغطس به ماء فاتر تضيفين له كوبين من الشاى الثقيل.

ومن المراهم الجيدة المفعول لتقى جلدك وبشرتك من أضرار أشعة الشمس مرهم «الكلامين» Calamine أو بمستحضر يحتوى على البابونج.

وفى حال الاحتراق الحاد اقصدى طبيبك فورا كى يعالج الالتهاب بطريقة حديثة وفعالة شرط أن تتم المعالجة خلال ٤٨ ساعة التى تعقب الحرق.

ما هى المراهم الواقية لجلدك من الشمس؟

إن عامل الحماية من الشمس يزودنا بالمفتاح الوحيد لموثوق به لمعرفة المدة التى تستطيعين أن تتعرضى فيها للشمس بدون أن تحرقى جلدك.

وهذه العوامل تعمل من رقم قاعدى ١ أى الوقت الذى يستطيع فيه الجلد غير المعرض سابقا أن يبقى تحت الشمس بدون أن تبدو عليه علامات الإحمرار.

ويرتفع الرقم على أساس تضاعفى، تبعا لدرجة الوقاية التى يؤمنها المرهم أو السائل إذا كنت تقدرين عادة أن تبقى تحت الشمس مدة ٢٠ دقيقة دونما حماية أو احتراق، فإن عامل الوقاية رقم ٣ سيمكنك من تمديد هذا الوقت إلى ساعة كاملة.

ثم إن السباحة والتعرق واحتكاك الأشياء بجسمك مثل المناشف والرمل، من شأنها كلها أن تتلف الحاجب الواقى.

إذن اطلى جسمك بالسائل مرة كل ساعتين وأكثر من ذلك إذا كنت تسبحين أو تعرفين بحرارة الجسد.

■ ■ ■

هل تتأثر بشرتك وجلدك الجاف من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية؟

تتميز البشرة الجافة بالخمول، وتشعرين بانشدادها عند الغسل ـ حتى لو استعملت أجود أنواع الصابون ـ كما أنها تتقشر وتتقشف بسهولة. وتتأذى من الاحتكاك بالمواد الكيماوية القاسية، وتزيد من بروز التجاعيد مع أنها ليست السبب فى حدوثها.

الحقيقة التى لا جدال فيها أن معظم أنواع البشرة تبدو أكثر جفافا مع التقدم فى السن إذ يخف نشاط الغدد الدهنية فتفرز مقدارا أقل من الزهم «مادة دهنية» الأمر الذى يضعف الحاجز المانع لفقدان رطوبة الجو الطبيعية.

وبما أن الجلد يفقد مقدارا أكبر من الرطوبة حين يكون الجو حارا والرطوبة منخفضة فيجب أن يحمى الجلد الجاف جيدا فى فصل الصيف.

لذلك يجب أن تستعملى مرهما واقيا من الشمس ذا أساس زيتى لحماية وجهك إضافة إلى مرطب جيد للحفاظ على الرطوبة الداخلية قدر الإمكان.

ـ ومن المهم استعمال السائل المرطب فى فصل الشتاء، لأن التدفئة المركزية قادرة على إحداث التأثير نفسه.

ـ استحمى مرة فى اليوم واستعملى مقشرًا خفيفا للجلد مثل غسول الحبوب النباتية الخاصة بالاغتسال مرة فى الأسبوع.

ـ رطبى جلدك باستمرار.

وكقاعدة عامة: كلما انخفضت الرطوبة وجب استعمال مرطب كثير الزيت.

هل هناك تمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة؟

نعم هناك تمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة وهنا

سيدتى أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحول دون غزو التجاعيد إليه، وذلك بطريقة علمية وبإمكانك ممارستها يوميًا لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين، وإن النتائج لابد من أن تظهر فى الأسبوع الرابع. وهذه التمارين وكما ذكرنا سابقا هى:

١ ـ تمارين لتقوية الوجنتين:

فتحى عينيك جيدا وشدى على أسنانك ثم ابتسمى حتى أذنيك، واحتفظى بهذا الوضع عشر ثوان. وكررى ذلك ١٠ مرات.

٢ ـ تمارين لتقوية عضلات الفكين:

دعى فكك الأسفل فى حالة استرخاء أدخلى ثلاث أصابع فى فمك خلف الأسنان السفلى واضغطى على الفك الأسفل، ثم ارفعيه عاليا بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى. وأعيدى التمرين ٣ مرات.

٣ ـ تمارين لمنع تجاعيد إطار الفم:

اجمعى شفتيك ثم اضغطى على أسنانك فى محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين.

وتخيلى المنطقة التى تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصى على أن تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة، لا تدخلى شفتيك بين أسنانك، بل شدى أعصابك فى إطار الفم.

واحتفظى بهذا الوضع عشر ثوان، وكررى ثلاث مرات. واحرصى الا ترفعى أنفك ولا تحنى عنقك إلى الأمام.

٤ ـ تمارين لشد جلد الفك إلى الأمام:

ضعى أصابعك الأربعة على خديك، وبالذات على منطقة تجمع عضلات الفكين. واستمرى فى هذا الوضع عشر ثوان وكررى ذلك ١٠ مرات، وإذا كان لديك الجلد دهنيا فيفضل غسل الوجه ثلاث أو أربع مرات فى اليوم

باسـتعمـال الصابـون الذى يسـاعد فى إزالة الدهون المتجمعة.

وإذا كان الجلد جافا فيجب الانتباه إلى أن استعمال الماء الحار أو الصابون أو المنظفات الأخرى كل هذه تزيد من فقدان رطوبة الجلد، أى أنها تجعل الجلد أكثر جفافا.

ما هو دور الصابون فى جمال البشرة؟

لا شىء يمكنه أن يحل مكان الصابون لتنظيف بشرة الوجه جيدا.

فى الماضى كان البعض يميل إلى استبدال بعض أنواع الصابون بالحليب المنظف أو اللوسيون نظرا لحدته.

لكن معظم صابون اليوم يتميز باهتمامه بتقديم الرائحة والشكل الأخاذ، إضافة إلى احتوائه على كل شىء ابتداء من خلاصات الفواكه والخضار مرورا بالأعشاب والحبوب والزيوت والصموغ.

ودور الصابون الجيد يكمن فى تخليص البشرة من الأوساخ العالقة ومن جميع أنواع الزيوت التى لا تذوب فى الماء وحده. أو فى العرق والإفرازات الدهنية الجلدية، والخلايا الميتة والدخان والغبار.

كما أن الصابون الدهنى يحتوى على عناصر مُلينة لإضفاء المزيد من النعومة على البشرة.

وللبشرات التى لا تتحمل الصابون، فقد وجد خبراء التجميل لحل هذه المشكلة إنتاج نوعية من الصابون عبر تركيبة تشبه الكريمات المنظفة يتم تجميدها لتأخذ شكل الصابون، وهى لا تؤذى البشرة بتاتا.

أخيرا نلفت نظر السيدات خلال اختيارهن لنوع الصابون إلى ضرورة التركيز على حاجات بشرتها بدلا من الانسياق وراء طبيعة اللون أو الرائحة.

ما هى الطريقة المثالية لتنظيف البشرة؟

اغسلى وجهك بصابون لطيف غير معطر وادعكيه قليلا ثم اشطفيه جيدا،

وبما أن الصابون مادة قلوية، فالغسل يرفع مؤقتا رقم الهيدروجين فى الجلد ذا الأسيد الخفيف.

والحقيقة التى لا جدال فيها أن معظم البشرات لديها قدرة على إعادة ضبط التوازن خلال عشرين دقيقة من الغسل، مع أن الجلد الحساس يستغرق وقتا أطول.

وهناك طريقة أخرى وهى وضع قطرات من زيوت البرجاموت وخشب شجر الأرز والبابونج وإبرة الراعى واللافندر فى أحد الزيوت النباتية. ويدهن الوجه مرة فى الصباح وأخرى فى المساء بعد تنظيفه.

■ ■ ■

الثآليل وعلاجها بالأعشاب

الثآليل ناميات صغيرة على الجلد تتفاوت فى حجمها بين حجم رأس الدبوس وحجم حبة الفول الصغيرة، وهى شديدة العدوى ويكثر ظهورها بين الأطفال ويندر وجودها بين المسنين.

الأعراض: تكون الثآليل بوجه عام مائلة فى لونها إلى الرمادى وغير منتظمة فى شكلها «على الرغم من أن بعضها مسطح تماما» مع قوام خشن. وتقبع الثآليل بهدوء دون أن تسبب تجعيدا ولا التهابا حولها، ودورتها غريبة الأطوار فهى يمكن أن تتلاشى تلقائيا أو تدوم سنين وتتراوح فترة حضانتها بين شهر وستة أشهر. وهى عديمة الإيلام «باستثناء الثؤلول الأخمصى الذى يظهر على أخمص القدم» وتكون عادة خلف اليدين والأصابع والأخمصين والمرفقين.

أشهر طرق العلاج: أفضل موقف تجاه الثآليل أن تتركها وشأنها أما إذا كانت مزعجة فإنها يمكن التخلص منها ببعض النباتات العشبية العلاجية، ويمكن استعمال الوصفة التالية:

ـ ينتخب بعض حبات التين أو حبة واحدة، وتقشر بفصل القشرة السميكة نوعيا والطرية. ووضعها مكان تكون الثآليل وتضمد الثآلين بوجود قشرة التينة بشاش.

ـ يغير على مكان التضميد مرتين فى اليوم.

الثؤلول «البروقة» والمسمار «الخلب» وطرق العلاج بالأعشاب

الثؤلول أو البروقة هو مرض فيروسى بطبيعته، وينتشر كثيرا بين الناس، ويمكن أن ينتقل الثؤلول من إنسان لآخر عن طريق التماس المباشر، أو عن طريق الحاجيات الخاصة للمريض، هناك عدة أنواع للثآليل منها ثآليل عادية وثآليل الشباب وثآليل أخمصية.

١ ـ **الثآليل العادية**: هى عبارة عن عقد قوية غير مؤلمة، وحيدة أو متعددة، وأحيانا متحدة فيما بينها، ذات لون رمادى غالبا، وسطح متقرن وغير مستو.

٢ ـ **ثآليل الشباب**: تسمى أيضا الثآليل المسطحة، وذلك لأنها لا ترتفع فوق سطح الجلد كثيرا، يكون لون هذه الثآليل فاتحا.

أشهر طرق العلاج باستخدام الأعشاب

١ ـ **الكندر**: إذا خلط بخل وزيت ولطخت به الثآليل النملية واللحم الزائد فى الابتداء قلعه.

٢ ـ **الحمص البستانى**: من الناس من زعم أنه يقلع الثآليل بأن يؤخذ الحمص ويوضع على كل ثؤلولة حبة ثم يجعل ذلك الحمص فى خرقة ويرمى به خلفه (كذا).

٣ ـ **البلاذر**: وعسله يأكل الثآليل واللجم الزائد طلاء.

٤ ـ **الورد**: قد زعم قوم أنه يقلع الثآليل كلها إذا استعمل مسحوقا.

٥ ـ **الفوذنج**: المعروف بالفلية إذا استعمل أذهب الثآليل.

٦ ـ **البصل**: إذا خلط بالملح ووضع على الثآليل قنعها.

٧ ـ **القطن البالى**: إذا عمل منه فتيلة وأوقد طرفها بنار ثم كويت به الثآليل المسمارية قلعها.

٨ ـ **لبن اليتوع**: إذا لطخت به الثآليل النملية واللحم الناتئ واللحم الزائد فى جانب الأظفار أبراها.

٩ ـ **بعر الضأن**: إذا تضمد به مع الخل أبرأ الثآليل النملية واللحم الزائد.

١٠ ـ **السذاب**: إذا خلط بنطرون قلع الثآليل ضمادا وإن خلط بمرارة الثور وطليت به البثور نفعها وقلعها.

١١ ـ **الباذنجان**: إذا أحرق وعجن رماده بخل قلع الثآليل ضمادا، وصفار الباذنجان إذا طبخت فى ماء وقليل من الملح حتى تنضج ثم صفى عنها الماء

ويجعل عليه الزيت ويطبخ حتى يذهب الماء وينقى الزيت ويدهن به من النهار ويدق الباذنجان المطبوخ ويجعل عليه طلاء فى الليل فإنه يقطع الثآليل مجرب.

١٢ ـ **الشونيز:** إذا سحق وخلط ووضع على الثآليل النملية والمسارية، فإنه يقلعها.

١٣ ـ **لبن التين البرى والبستانى:** إذا وضع مع شحم على الثآليل قلعها وعصارة أغصانه تفعل ذلك.

١٤ ـ **قشر شجرة الصفصاف:** إذا أحرق وعجن بخل وتضمد به قمع الثآليل، وقيل ينفع من جميع العلل التى يحتاج فيها إلى تجفيف كثير بمنزلة الثآليل وخاصة الرؤوس والمسمارية والمنكوسة طلاء.

■ ■ ■

وصفـــات
من كنوز طب الأعشاب

كامل الصناعة فى الطب:

من الأضمدة الجيدة، إذا دق بعر الماعز ناعما وعجن بخل وألزم الثآليل، يقلعها أو يؤخذ شونيز فيدق ناعما ويعجن بخل ويوضع عليه، ويدلك الموضع فى اليوم مرات بخل وملح فإنه يقلعه.

جاء فى تسهيل المنافع عدة وصفات لعلاج التآليل منها:

١ ـ تحرق الحبة السوداء وتسحق بالخل ويطلى بها الثآليل فإنها تقلعها.

٢ ـ **الملح:** إذا دلك الثؤلول بالملح مرات مع الخل نفعها.

٣ ـ **الكركم:** يدق ويذاب بالخل ويضمد به فإنه نافع.

٤ ـ **الملح بماء البصل:** إذا ضمد به وحده، والبصل وحده إذا دق وخلط بالملح ووضع على الثآليل قلعها.

٥ ـ **المر والقرفة:** يدقان مع العسل ثم يطلى بها الثآليل تذهب، وكذا بعر الماعز وبعر الضأن، إذا دق وعجن بعسل ثم طلى به على الثآليل نفعها.

جاء فى تذكرة أولى الألباب عدة وصفات منها:

١ ـ **الباذنجان:** متى طبخ حتى تزول صورته وغلى بمائه زيت حتى يبقى الزيت وطلبت به التآليل نهارا يقلعها.

٢ ـ **رماد رجل الجراد:** يقلع الثآليل طلاء وكذا الكلف والجرب.

٢ ـ يدق من دقيق الشعير أو القمح أو الحلبة والتين: فينفع فى إزالة الآثار كالثآليل والخيلان والبهق.

جاء فى كتاب الأغذية والأدوية عدة وصفات منها:

١ ـ بزر الكتان: إذا خلط بسويق ورماد وعمل منه ضماد، قلع الثآليل.

٢ ـ قضبان شجرة الكرم الطرية: إذا دقت «هنا بمعنى حكت وبردت» بسكين رشح منها الدمع كما يرشح العرق، وهذه الدمعة هى المسماة الصمغة، وهى التى إذا لطخت على الثآليل أذهبت بها.

جاء فى كتاب حياة الحيوان الكبرى للشيخ الدميرى:

إذا خلط ذرق العصافير بلعاب الإنسان، وطلى به على الثآليل قلعها، قيل إنه (مجرب).

جاء فى المعتمد فى الأدوية المفردة عدة وصفات منها:

١ ـ البقلة الحمقاء: (الرجلة) يدلك بها الثآليل فتقلعها. ومثله عند ابن سينا فى القانون. وابن البيطار فى جامعه.

٢ ـ إذا عجن زبل العصافير ببصاق الإنسان وطلى على الثآليل قلعها.

جاء فى الرحمة فى الطب عدة وصفات منها:

١ ـ تأخذ زبل الماعز وتخلطه مع الملح والزنجبيل مدقوقين، وتغليه على النار حتى تطلع رغوته وتطلى به الثألول.

٢ ـ تأخذ التين مع دقيق الشعير مطبوخا تشده عليه فإنه يبرأ، وقيل إنه صحيح مجرب.

٣ ـ ماء الصياغ الذى يطفئون فيه الذهب والفضة، يدهن به الثألول فإنه يقلعه.

٤ ـ مخ الأرنب، تشده على الثألول مقدار ثلاثة أيام يبرأ.

علاج الثآليل النملية من كنوز طب الأعشاب

جاء فى كتاب الجامع لمفردات الأغذية والأدوية:

عن جالينوس قال: كان رجل من أهل أثينا مشهورا بالطب يعالج بزبل الضأن الثآليل النملية، وهى التى يحس فيها بدبيب كدبيب النمل واللحم الزائد النابت إلى جانب الأظفار وكان فى وقت استعمالها يعالجها بالخل ثم يطلى بها، وكثيرا ما كان يستعملها فى القروح الحادثة عن حرق النار، لأنها تختم القروح.

■ ■ ■

النمش وعلاجه بالأعشاب

«النمش» من الأمراض الجلدية التى تصيب الوجه على شكل بقع بنية اللون فى حجم حبة العدس تقريبا.. بتأثير أشعة الشمس فى المادة الصباغية تحت الجلد التى تلونه.

ويصيب النمش غالبًا البشرة البيضاء وفى السن من ١٧ أو ١٨ ويظل حتى العشرين بين الظهور والاختفاء ثم يزول نهائيا، ومنه نوع وراثى اشد من النوع المرضى أثرًا ويبقى ظاهرا باستمرار.

للوقاية من النمش ينبغى عدم التعرض لأشعة الشمس القوية، وعدم غسل الوجه مباشرة بعد الرجوع من رحلة يكون الوجه قد تعرض خلالها لأشعة الشمس وحرارتها.

بعض بقع البشرة تنشأ بسبب حالة مرضية باطنية تزول بعلاج هذه الحالة، مثل فقر الدم وكذلك الإنكلستوما.. كما أن بقع البشرة قد تنشأ نتيجة تعاطى بعض العقاقير مثل مركبات السلفا عند الأشخاص المصابين بالحساسية للسلفا فتظهر بقع مستديرة على الوجه والجسم، تلتهب كلما تعاطاها المريض

ثبت أن أكثر أنواع التبقع انتشارا «التبقع الفطرى» ويسمى T.V نفس اختصار تسمية التليفزيون!.. وهذا المرض منتشر جدًا عند السيدات اللواتى يسرفن فى استعمال المساحيق والكريم والمراهم وكذلك العطور، واللواتى يعرضن بشرتهن للشمس فى المصايف.

كما أنه ينتشر عند بعض شباب الجامعة والمدارس الذين يترددون على حمامات السباحة.. وينشأ التبقع الفطرى عن نبات فطرى يعيش على الطبقة السطحية للجلد ويسبب بقعا بنية لونها أغمق من لون الجلد وعندما تزال هذه الطبقة يظهر الجلد تحتها أفتح لونا من لون الجلد الأصلى خاصة بعد التعرض

للشمس. وهنا يضطرب المريض ويخيل إليه أنه قد أصيب بالبهاق، ولكن هذا ليس بهاقا ويمكن علاجه بسهولة وإن كان يتطلب علاجه وقتا.. والعلاج يتوقف على نوع البقع وسببها ولكن المصاب بالبقع الجلدية يقوم بحكها ويحاول إزالتها أثناء الحمام بداعكها بالصابون بشدة، وقد يلجأ كذلك إلى استعمال ماء الكولونيا أو الكحول أو بعض المواد الكاوية، وتكون النتيجة الحتمية هى زيادة البقع وضوحًا.. لذلك يجب الاحتراس الشديد فى علاج هذه البقع.

وهذه الوصفة ذات نتائج جيد جدا وهى مجربة فى علاج وإزالة النمش حيث يؤخذ خل مخفف ومثله من عصير البصل ويدهن به النمش يقضى عليه بإذن الله.

وهنا وصفة أخرى بصلة وتوضع فى إناء به ماء عليه قطرات من الخل من المساء للصباح وبقطعة قطن يمسح من هذا المحلول أماكن النمش فإنه مع تكرار العملية يزول النمش بعد أيام قليلة بإذن الله.

والنمش قد يسببه الميلانين، وهذا تولده الخلايا بتأثير الأشعة الشمسية فوق البنفسجية. وهذا النمش مظهر من سوء توزيع للميلانين.. وإزالته تتطلب جهدا ومثابرة ووقتا إلا إذا كان سطحى البقع. فالطب الرسمى يحاول إزالته مثلا بدلكه بمحلول الأكسجين وعصير الليمون الحامض أو بحامض الكاربول أو بتقشير الجلد.

فإذا بدا فى وجه عزيزة عليك نمش انصحى لها حسب رأى الطب الطبيعى أن تدق بعضا من قشر البطيخ الأصفر وتمزجه بالعسل إذا كانت دهنية البشرة أو بزيت الزيتون إذا كانت بشرتها غير ذلك وتدلك به.

او: مزج غرام من الأكسجين عيار ١٥ مع ٢٠ جراما من عصير الليمون الحامض ومسح النمش صباح ومساء، أو الطلى بعصير من حرشف السطوح. فهو نافع أيضا للبقع. أو بمسحوق الحمص المسلوق. أو بمرضوض الرشاد تلبيخا، أو طلى النمش وما شابهه بماء قدره فنجان غلى فيه عشرة غرامات من جذور البقدونس وأغصانه. أو طلى الوجه بالمزيج التالى: مائة وستة عشر

جراما من طحين الشعير واثنان وثلاثون جراما من العسل الأبيض وصفار بيضتين. ويخفق المزيج ويطلى به.

وتقول العرب: إن بذر الفجل نافع من النمش طلاء.

وصفة شعبية لعلاج النمش

توضع بضع بيضات نيئة فى عصير الليمون الحامض يغمرها غمرا سويا مدة أربع وعشرين ساعة فترسب المادة الكلسية فى قعر الوعاء. وإن لم يكن الترسب قد تم، تبقى فى العصير أربعا وعشرين ساعة أخرى. ثم يصب العصير وحده لاستعماله مرة مقبلة.. أما البيض ذو القشرة التى أصبحت لزجة فيمكن قليه مثلا وأما المترسب الكلسى فيدرج ببعض من زيت الزيتون لتغطية النمش والكلف ولدهن البثور.

■ ■ ■

الكلف وعلاجه بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج الكلف نوجزها فيما يلى:

١ ـ عالجيه أيضا بالطرق التالية الصالحة هى كذلك للنمش: برطب الياسمين ويابسه عصرًا أو غليًا.

٢ ـ أو: الفرك مرتين فى اليوم بمزيج قوامه عصير السلق وزيت الخروع والخل وماء الورد والطحينة وصبغة من كنبات الحقول بأجزاء متساوية. وتصنع هذه الصبغة بوضع كمية من عشبة الكنبات الصيفية بإناء محكم السد ويغمرها بالسبيرتو عيار ٩٥ وترك الإناء فى مكان دافئ مدة نصف شهر مع خضه يوميا ثم يصار إلى التصفية وحفظ الصبغة للاستعمال.

٣ ـ يقوم العرب فى معالجة الكلف والنمش بتذويب لسلح العصافير المنعم فى زيت الزيتون على نار خفيفة وخفق المزيج والدهن به مرتين يوميا. وقبل الدهن ينظف الوجه بماء غليت فيه النخالة.

٤ ـ الفول إذا دق بقشره فإنه جيد للنمش والكلف والبهق ويجلو البدن. أو إذا حل فيه شمع وجعل فى الوجه أذهب نقطه ولينه وصفاه، أو العسل والمر تلطيخا للوجه ينفع من الكلف وسائر الأوساخ العارضة.

■ ■ ■



أشهر الوصفات المفيدة والمجربة

فى علاج متاعب الجلد والبشرة

بالأعشاب والنباتات الطبية

يشكل الجلد خط الدفاع الأول للجسم من الأمراض والأوبئة وهو يشكل غطاءً وغلافا يغلف الجسم بأكمله من الخارج، وتعانى حواء كثيرا من مشكلات متعددة فى البشرة والجلد وخاصة مشكلات بشرة الوجه الذى يعتبر مرآة لجمال حواء. فى هذا الفصل نعرضى لأشهر الوصفات المفيدة والمجرية فى علاج متاعب الجلد والبشرة بالأعشاب والنباتات الطبية.

علاج تشققات الجلد بالأعشاب والنباتات الطبية

تظهر التشققات عادة على البشرة الجافة والسميكة غالبا وتنتشر بصفة خاصة خلف صوانى الأذنين وفى زوايا الفم وطيات الجيوب الفخذية وطيات ما بين أصابع القدمين وعلى الكفين وأسفل القدم وكذا على الشفتين، وهذه التشققات تحرم حواء من إظهار جمالها.

وينصح خبراء الأعشاب بعدم استخدام المياه القاسية «الحارة جدا أو الباردة جدا» أو استخدام الصابون القلوى أو التجفيف العشوائى المهمل بالمنشفة، حيث إن هذه الممارسات تساعد على ظهور تشققات الجلد. وينصحون باستخدام الأعشاب والنباتات الطبية الآتية لعلاج تشققات الجلد.

١ ـ كريم زهور الخرمة لعلاج التشققات

يستخدم زهور نبات الخرمة «مصلح النظر» المجففة لعمل كريم لعلاج تشققات الشفتين واليدين وأسفل القدمين وذلك بإضافة الزهور الجافة الناعمة لنبات الخرمة «مصلح النظر» إلى الزبد غير المملح بنسبة ١:٢ وخلطها خلطا جيدا ودهان المناطق التى بها تشققات.

٢ ـ زهور الأزريون بزيت الزيتون

يمكن عمل دهان من زهور الأزريون المنقوعة فى زيت الزيتون بنسبة ١:١٠ لمدة اثنتى عشرة ساعة ثم تسخينها فى حمام من الماء الساخن لمدة ثلاثين دقيقة وتصفى ويتم دهان الأجزاء التى تعانى من التشققات بمعدل ٣ مرات يوميا.

٣ـ منقوع الأقحوان

يمكن غسل المناطق التى تعانى من التشققات باستخدام منقوع نبات الأقحوان كما يمكن عمل كمادات يومية لمدة ساعة أو نصف ساعة على المناطق التى تعانى من التشققات.

٤ـ منقوع جذور السئفيتون المخزنى

يتم عمل منقوع من جذور نبات السئفيتون المخزنى بوضع ٢٥٠ جراما من جذور العشبة فى لتر ماء لدرجة الغليان ثم تصفيتها مباشرة واستخدام الكمادات الدافئة لعلاج تشققات الكفين والقدمين، ويمكن استخدام عصير جذور النبات الطازجة المخلوطة بعسل النحل بنسبة ١:٢ ويحظر استخدام هذا النبات لعلاج تشققات الشفتين لأن هذا النبات به نسبة من المواد السامة التى يجب ألا تدخل المعدة.

■ ■ ■

علاج البثور بالأعشاب والنباتات الطبية

تظهر البثور على وجه وجسم حواء لأسباب عديدة ومتنوعة، منها نقص بعض العناصر الغذائية فى الجسم أو لأسباب مرضية عضوية وينصح خبراء الأعشاب بضرورة البحث أولا عن السبب الحقيقى لظهور هذه البثور ثم معالجته والاتجاه إلى الأعشاب والنباتات الطبية لمعالجة هذه البثور.

ويمكن إيجاز أشهر الوصفات الشعبية لعلاج البثور فيما يلى:

١ـ عصير الثوم

يصف الطب الشعبى العربى عصير الثوم الممزوج بالملح والزيت لعلاج البثور اللينة التى تشبه نقط الحليب على الوجه وتخرج منها عند عصرها إفرازات وذلك بأخذ عصير ٢٥ فص ثوم فى ٥ جرامات ملح وكمية مناسبة من الزيت ودهان مكان البثور ثلاث مرات يوميا.

٢ـ عصير حب الرمان

يصف الطب الشعبى العربى عصير حب الرمان الممزوج بالخل لعلاج البثور اللينة، وذلك بعصر كمية مناسبة من حب الرمان مع كمية مساوية من الخل ومزجهما جيدا ودهان مكان البثور بها بمعدل ثلاث مرات يوميا.

٣ـ عصير الليمون الحامضى

ينصح خبراء الطب الشعبى حواء التى تعانى من البثور فى وجهها بفرك وجهها المتبثر بعصير الليمون الحامض ثم تضع على مكان الفرك ملحا ناعما مرة صباحا وأخرى مساء.

٤ ـ مستحلب القراص

يمكن استخدام مستحلب القراص للتلبيخ به على مكان البثور واستخدام المستحلب بمعدل ملعقتين صغيرتين من القراص لفنجان ماء.

٥ ـ مسحوق قشر البلوط

يمكن لحواء استخدام مسحوق قشر البلوط المسلوخ عن أغصان عمرها من ثلاث إلى عشر سنوات وتذرى من هذا المسحوق الناعم على مكان البثور بمعدل ثلاث مرات يوميا.

٦ ـ عشبة الكنبات الصيفية

يمكن لحواء غسل البثور بماء عشبة الكنبات الصيفية والتى يتم عملها بوضع ملعقة متوسطة من العشبة فى فنجان من الماء المغلى وغسل البثور بها.

٧ ـ البابونج والبيلسان للبثور الصغيرة

ولعلاج البثور الصغيرة المثيرة للحكاك والتى حولها احمرار ينصح خبراء الأعشاب بمعالجتها بمخلوط من مغلى أعشاب البابونج والبيلسان بنسبة ١:١ فى مقدار لتر ماء لكل ١٠٠ جرام من أعشاب البابونج والبيلسان.

■ ■ ■

صفاء الوجه
وإزالة التجاعيد بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة التجاعيد وصفات الوجه ويمكن إيجازها فيما يلى:

المفرد المستعمل: كرفس برى «كرافس» - أرقطيون Bardaine - حمحم «لسان العرض» - بوغلصن «بوحمدون . بوعسال» - هندباء برية «ادغوغو . شيكورى» - بقلة الملك «الضبيبة . الصيبانة» بندورة «مطيشة» - بتولة Bouliau - فريز «فريز . توت الأرض» - بقدونس «معدنوس» - طرخشقون «أوجضم» - كراث «بورو» - قصعين «سالمية» - سرفيل «معدنوس رومى» - خشخاش منثور «بلعمان» - إكليل الجبل «آزير».

صفاء الوجه بالأعشاب

السحنة الصدئة أو الداكنة هى علامة على تسمم الجسم. وتستطيع النباتات وبخاصة تلك المنقية للدم أن تفيد بشكل فعال، إضافة إلى العناية التجميلية للجلد والعناية بنظافته، ويصف خبراء الأعشاب ما يلى لصفاء الوجه.

أ ـ الاستعمال الداخلى:

- يؤخذ ٣ أكواب فى اليوم لمدة ١٠ أيام من:

١ ـ مغلى الكرفس البرى، ٣٠ج من الجذر فى ١ لتر ماء، يغلى ١٠ دقائق.

٢ ـ مغلى الأرقطيون، ٦٠ج من الجذر فى ١ لتر ماء يغلى ١٠ دقائق.

٣ ـ نقيع ساخن من الحمحم، ١٠ج من الأزهار فى ١ لتر ماء مغلى، ينقع ١٠ دقائق.

٤ ـ نقيع ساخن من البوغلصن، ٢٠ ج من الأزهار فى ١ لتر ماء مغلى، تنقع ١٠ دقائق.

٥ ـ نقيع ساخن من الهندباء البرية، ١٠ج من الأوراق المجففة فى ١ لتر ماء غالى، تنقع ١٠ دقائق.

٦ ـ نقيع ساخن من بقلة الملك، ٣٠ج من النبات فى ١ لتر ماء غالى، ينقع ١٠ دقائق.

٧ ـ نقيع ساخن من البندورة «الطماطم» ٢٠ ج من الأوراق المجففة فى ١ لتر ماء غالى، وتنقع ١٠ دقائق، يصفى، يشرب باردا.

ب ـ الاستعمال الخارجى:

ـ يوضع على الوجه دهان مما يلى:

١ ـ مغلى البتولة البيضاء، ٦ج من القشرة فى ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

٢ ـ حليب الفريز، يهرس ٥ج من الفريز فى قليل من الحليب الطازج، يمسح الوجه بالعجينة.

٣ ـ غسول البقدونس، ينقع ٣٠ ج من البقدونس فى نصف لتر ماء غالى لمدة ١٠ دقائق يصفى.

٤ ـ مغلى الطرخشقون، ٦٠ج من الجذر الطازج، فى ١لتر ماء يغلى ٣٠ دقيقة، يبرد.

٤ ـ حليب الكراث، يعصر الكراث الطازج، يمزج مع قليل من الحليب.

٥ ـ ماء القصعين، ٦٠ج من النبات ينقع لمدة ٦ أسابيع فى ١ لتر من ماء الكولونيا، يصفى، ثم يدهن به الوجه.

■ ■ ■

إزالة التجاعيد بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة التجاعيد بالأعشاب نوجزها فيما يلى:

الاستعمال الخارجي:

ـ عند كل مساء يوضع على الوجه والعنق المنظفين جيدا ضمادات مبللة بـ:

١ ـ عصير السرفيل الطازج.

٢ ـ نقيع كحولى من قشر السفرجل الكامل المجفف، (١٠٠ج من النبات فى ٥٠٠ج من الكحول عيار ٤٥) درجة، ينقع ١٠ أيام، يصفى.

● نقيع ساخن من الخشخاش المنثور، (٦٠ج من التويجيات المجففة فى ١ لتر ماء مغلى)، ينقع ١٠ دقائق.

● نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٥٠ج من الأزهار والأوراق فى ١ لتر ماء مغلى، تنقع ١٠ دقائق.

علاج حب الزيوان بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج حب الزيوان بالأعشاب نوجزها فيما يلى:

١ ـ يعمل مغلى بقبضة أو بحفنة من ورق أزهار الورد فى ١ لتر من الماء وتغلى لمدة نصف ساعة. وبعدها مباشرة يوضع الوجه فوق البخار حتى يتندى عرقا ويلف كامل الرأس بمنشفة. وبهذه الطريقة تكون قد قمت بحمام بخارى تستمر هذه العملية عشر دقائق، وذلك مرتين فى اليوم فى الصباح كما فى المساء.

٢ ـ تقطع ليمونة وتغلى فى ١ لتر من الماء لمدة ١٥ دقيقة وتترك لتبرد قليلا، وبعدها يوضع المحصول كضمائد ويستعمل غسولا أيضا.

٣ ـ تدهن شـرائح الليـمـونة المقـصـوصـة على شكل دائرة بأصـر البـيض، وتوضع لصـقـة فـوق بشـرة الوجـه لمدة ١٠ دقـائق ثم تنزع ويغـسل الوجـه بالماء الدافئ مرتين فى اليوم.

■ ■ ■

وصفات مجربة من كنوز
طب الأعشاب لجمال وجه حواء

المفرد المستعمل: هندباء برية «شيكورى»

● يعمل مستحلب بمقدار حفنة أو ملء قبضة يد من العروق الجافة لكل ١ لتر من الماء المغلى. تترك لتستحلب عدة دقائق، يصفى بعدها المحصول، ويؤخذ شرابا بمقدار فنجانين فى اليوم.

● تمزج كميتان متساويتان من الكحول الطبى وعصير الليمون الحامض ويدهن بهما المنطقة المصابة بالزيوان مرتين إلى ثلاث مرات كل يوم، ويستمر فى تطبيق العلاج حتى الشفاء التام.

وينصح بعدم عصر الزيوان إطلاقا. وفى حالة الضرورة يمكن عصر زيوانة واحدة بهدوء ودون ضغط، بمعنى عدم وضع الأصابع المستعملة فى أكثر من مكان واحد.

وصفات سريعة لجمال الوجه با لأعشاب

المفرد المستعمل: بسلة «جلبانة» ـ ورد جورى «الورد البلدى» ـ بيلسان «بوروابز».

الاستعمال الخارجى

ـ غسول يغسل به:

● عصير الليمون الحامض الطازج، صافيا.

● مغلى البسلة «البازلاء»، ٣٠ج من الجذور فى ١ لتر ماء، تغلى ٥ دقائق، تنقع ١٠ دقائق.

● مـاء الورد الجـورى، ٥٠٠ج من الأزهار الطازجـة فى ١ لتـر مـاء غـالى، تغطى، تنقع ١٠ دقائق مع التحريك.

أسرع وصفة يوضع قناع مكون من الآتى:

ـ تطحن حبوب البسلة المجففة، تمزج بقليل من الماء توضع العجينة بطبقة رقيقة على الوجه.

■ ■ ■

من كنوز طب الأعشاب
علاج حب الشباب بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج حب الشباب نوجزها فيما يلى:

المفرد المستعمل: ارقطيون «عمى خذنى معاك Bardaine» ـ الخلنج «الخلنج» ـ ملفوف «الكرنب» ـ اقسون «مرسكدان . لفريس» ـ عرعر «العرعار» ـ بنفسج «بلسفنج» ـ صابونية «تيفشت» ـ لسان الحمل «المصاصة».

الاستعمال الشعبى الحديث للأعشاب لعلاج حب الشباب:

أ ـ الاستعمال الخارجى:

ـ تمسح الحبات غير المقشورة مرتين يوميا بقطنة على رأس خشيبة بعد غمسها بـ:

١ ـ مغلى مكثف من الأرقطيون، ١٥٠ج من الجذر الطازج فى ١ لتر ماء تغلى ١٠ دقائق.

٢ ـ زيت الخلنج، تنقع لمدة ٨ أيام على الأقل ١٠٠ج من الأزهار الطازجة فى نصف لتر من زيت الزيتون، تحفظ فى زجاجات جيدة الإحكام فى مكان مظلم.

ـ تغسل حبات العد مرتين فى اليوم بـ:

١ ـ عصير الملفوف الطازج.

٢ ـ مغلى الأقسون، ٣٠ج من الجدر الطازج فى ١ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق.

٣ ـ مغلى العرعر، ٥٠ج من قطع خشب الأفنان الفتية فى ١ لتر ماء. تغلى ١٥ دقيقة.

٤ ـ مغلى الخس، ١٠٠ج من الأوراق فى ١ لتر تغلى ١٠ دقائق.

٥ ـ نقيع ساخن من البنفسج مثلث الألوان، ٥٠ج من الأزهار والأوراق الجافة فى ١ لتر ماء مغلى، تنقع ١٠ دقائق.

٦ ـ مغلى الصابونية، ١٠٠ج من الجذر المجفف فى ١٠ لتر ماء، تغلى ١٠ دقائق.

٧ ـ عصير طازج من أوراق الصابونية يخلط مع مقدار وزنه من مصل اللبن «الحليب» يحفظ فى زجاجات محكمة الإغلاق.

٨ ـ أوراق لسان الحمل المجففة تسرع فى تجفيف حبات العد وفى التئامها .

٩ ـ يغسل الوجه بماء أضيف إليه ملعقة كبيرة من خل الخزامى، تنقع ١٠٠ج من الأطراف المزهرة الطازجة فى ١ لتر من الخل الأبيض لمدة ٨ أيام.

■ ■ ■

أشهر الأعشاب
لعلاج حب الشباب

المفرد المستعمل: الحرف «كَرنوش ـ أقريون» ـ الاسفاناخ «البينارد ـ السلك» ـ الأخيلية «الشويحية» ـ أرقطيون «الباردان Bardaine» ـ سمارة «الحرَّة» ـ حماض بستانى «حميضة» ـ برقوق شائك «برقوق الغابة Prunellicr».

الاستعمال الشعبى الحديث لعلاج حب الشباب:

الاستعمال الداخلى:

● ينصح من يعانى من حب الشباب أن يأكل نيئة وطازجة النباتات التالية: الحرف ـ البقدونس ـ الفجل ـ البندورة.

● أن يتناول عصير الملفوف الطازج: نصف كأس ٣ مرات فى الأسبوع.

● الاسفاناخ مطبوخا.

● علاج سنوى بالعنب وذلك باستبدال الترويقة (الإفطار) بـ ٢٥٠ج عنب والعشاء بـ ٥٠٠ج وذلك لمدة ٣ أسابيع.

ـ يؤخذ بين الوجبات ٣ أكواب واحد منها على الريق.

● نقيع ساخن من الأخلية: ٢٠ج من الزهور أو من الأوراق الجافة فى ١ لتر ماء غالى، تنقع ١٠ دقائق.

● مغلى الأرقطيون، ٥٠ج من الجذر الطازج فى ١ لتر ماء، يغلى ١٥ دقيقة.

● نقيع ساخن من السمارة، ٤٠ج من الأطراف المزهرة فى ١ لتر ماء مغلى، تنقع ٢٠ دقيقة.

- يؤخذ كوبين فى اليوم، واحد عند الصباح والثانى عند المساء:

● نقيع ساخن من الحماض البستانى، ٢٠ج من الأوراق أو ٤٠ج من الجذر فى ١ لتر ماء مغلى، ينقع ١٠ دقائق.

● نقيع ساخن من البرقوق الشائك، ٥٠ج من أزهار البرقوق فى ١ لتر ماء مغلى، ينقع ١٠ دقائق.

■ ■ ■

من كنوز طب الأعشاب
صفاء الوجه وإزالة الكلف والنمش بالأعشاب

الوصفة الأولى:

المفرد المستعمل: اقحوان «كَحوان» ـ توت السياج «توت الزرب «تابغة» ـ ليمون «حامض» ـ زيت اللوز «معروف».

ـ عصير أوراق نبات الأقحوان.

ـ عصير توت السياج «العليق».

ـ عصير الليمون الحامض الناضج.

ـ زيت اللوز.

تمزج المواد السابقة ويدهن بها الوجه صباحا ومساء ويستمر ذلك لحين حصول النتيجة المطلوبة.

الوصفة الثانية:

المفرد المستعمل: الخيار «الفكوس»

ـ للخيار استعمالات كثيرة فى مجال التجميل، فهو يكسب بشرة الوجه نعومة وجمالا إذا قطع وغلى حتى النضج، ثم يصفى ويستعمل غسولا للوجه «بعد تنظيفه من آثار الماكياج» كل يوم مساء قبل النوم.

ـ ولعلاج النمش والكلف تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع فى كمية من الحليب وتترك لمدة خمس ساعات، ثم ينظف الوجه تماما ويدهن بهذا المنقوع دون غسله بالماء بعد ذلك، ويترك من المساء حتى الصباح وتكرر العملية يوميا حتى يزول النمش والكلف.

الوصفة الثالثة:

المفرد المستعمل: البطيخ الأصفر «الشمام»

يستعمل البطيخ لتجميل الوجه ولمكافحة النمش والكلف، وقد تعددت الوصفات وتشعبت كثيرا، ونذكر هنا الطريقتين البسيطتين التاليتين:

١ ـ بعد تنظيف الوجه يدهن بعصير البطيخ الأصفر كل يوم مساء قبل النوم.

٢ ـ يقشر البطيخ الأصفر ويوضع القشر فورا من ناحية اللب فوق جلد الوجه فى الأماكن المنتخبة لمدة ثلاثين دقيقة كل يوم مساء قبل النوم.

إزالة النمش بالأعشاب

الوصفة الأولى:

المفرد المستعمل: مقدونس «معدنوس»

● يستعمل مرتين فى اليوم عصير أوراق البقدونس غسيلا، وللحصول على العصير يكون إما عن طريق آلة كهربائية أو تلوى ربطة المعدنوس ويضغط عليها وتصفى بواسطة قطعة شاش رقيق. وبهذا العصير يغسل مكان النمش.

● يعمل المغلى وذلك بغلى ٥٠ إلى ١٠٠ج من أوراق البقدونس فى ١ لتر من الماء لمدة ٢٠ دقيقة، وبعدها يستعمل هذا المغلى غسولا على موضع النمش.

الوصفة الثانية:

المفرد المستعمل: الخس

تنقع لمدة ٣ أيام بعض الأوراق الخضراء فى منتصف لتر من ماء المطر أو ماء معدنى. وبعد تصفية الماء، يدلك الوجه بالأوراق المنقوعة ثم توضع فوق البشرة مدة تتراوح بين ٥ و١٠ دقائق.

الوصفة الثالثة:

المفرد المستعمل: بصل

يدلك النمش مرتين فى اليوم بالعجينة المصنوعة كالآتى: تهرس بصلة كاملة فى كأس من الخل. تمزج وتحرك جيدًا ثم تخض للحصول على عجينة.

وصفة لإزالة البقع الحمراء بالأعشاب

تؤخذ حفنة من أوراق زهر الورد غير المرشوشة بالمواد الكيماوية، ثم تغمر بربع لتر من الماء الساخن بدرجة الغليان، تترك لتستحلب مدة ١٠ دقائق، يصفى ويشرب هذا المغلى مرة أو مرتين فى اليوم.

■ ■ ■

للعناية ببشرة الوجه أثناء الحمل قومى بهذه التمارين الرياضية فوراً

يصف خبراء الطب الشعبى التمارين الرياضية للعناية ببشرة الوجه وتلك التمارين نوجزها فيما يلى:

١ ـ اركعى أرضا على يديك ورجليك، اشهقى واحنى ظهرك نزولا بينما ترفعين ساقك اليسرى إلى أعلى أزفرى واخفضيها، ثم كررى العملية للساق اليمنى.

٢ ـ استلقى أرضا على ظهرك.. ارفعى ساقيك عن الأرض ومدى ذراعيك إلى الأمام ثم ارفعى جسمك وأنت تحاولين لمس قدميك، بعد ذلك عودى ببطء إلى الوضع السابق.

٣ ـ استلقى على ظهرك واجعلى ذراعيك ممدودتين أمامك والساقين مرفوعتين إلى أعلى، ارفعى راسك عن الأرض قدر ما تستطيعين ثم اخفضيها بتمهل.

٤ ـ اجلسى أرضا واجعلى ساقيك ممدودتين إلى جانبيك.. ارفعى ذراعك اليمنى فوق رأسك ثم احنيها نزولا حتى تلامس القدم اليسرى. كررى التمرين للذراع اليسرى وتجدر الملاحظة أن مضاعفة تكرار هذه التمارين تؤتى بنتيجة أسرع.

العناية بالبشرة أثناء الحمل بالغذاء والأعشاب

أولاً عند ظهور البقع ـ الصفر بالوجه

المطلوب فى هذه الحالة الا وهى فترة الحمل عند المرأة تنظيم طعامها وذلك يتم عن طريق الإرشادات التالية:

١ ـ تناول الجزر وحب القمح.

٢ ـ يجب تناول الملفوف والليمون الحامض والفاكهة.

٣ ـ يجب تناول الخضر والبندورة (الطماطم).

٤ ـ يجب تناول نخالة الأرز مما قيل: فيها عناصر قوية بالفيتامين وكل هذه المواد تؤكل نيئة ومسلوقة كما الطبخ وحسب النفس ما تريد أهـ.

أيضا: فى حال ظهور البقع الصفراء فى وجه المرأة الحامل ينبغى القيام بالآتى:

١ ـ ينبغى لها أن تتجنب أشعة الشمس وغسيل الوجه بالصابون العادى.

٢ ـ يجب غسل الوجه صباحا بماء الخطمى الوردى المحضر سابقا لهذه الغاية.

٣ ـ لإزالة البقع الصفراء عن الوجه يؤخذ من ثمرات الأرض أى غير الشجر بالمفهوم العام، وذلك مقدار قبضة كف وتسحق ناعما وعند النوم ليلا يؤخذ منه ويوضع على الوجه وفى الصباح يزال بالماء المنقوع فيه الخطمى الوردى أى يغسل الوجه بهذا الماء، وكما ذكر سابقا فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى.

وصفة شعبية لعلاج البقع الصفراء عن وجه المرأة الحامل:

يؤخذ بيضة دجاج عدد واحدة وتكسر وتفرغ فى وعاء، ويؤخذ من الزبدة البقرية والبلدية ملعقة صغيرة، ويؤخذ من حليب البقر الطازج فنجان قدر فنجان القهوة، من ثم يمزج الجميع مع بعض جيدا وتأخذ منه المرأة صاحبة البقع الصفراء وتطلى وتدهن الوجه ليلا عند النوم ويبقى على الوجه حتى الصباح وفى الصباح تغسل الوجه لإزالة هذه المواد وتكرر العملية لمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك.

■ ■ ■

تجارب علاجية ناجحة من كنوز طب الأعشاب فى علاج تنقية بشرة الوجه عند المرأة بالأعشاب والنباتات الطبية

يمكن إيجاز أشهر التجارب الناجحة لعلاج وتنقية وجه حواء بالأعشاب فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من الصعتر البرى الطويل نصف قبضة كف وتنقع فى نصف لتر ماء فاتر من ثم تغسل به المرأة وجهها وتشرب منه كوبا بعدة جرعات فى بحر النهار فإنه نافع لذلك. أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من حب الشمار اليابس ملعقة كبيرة وتنقع فى كوب ماء كبير فاتر لمدة ساعتين، من ثم تغسل به الوجه وتشرب من هذا الماء مرة يوميا ولمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

٣ ـ أن يؤخذ من البطاطا خمسة رؤوس وسط تسلق بالماء على النار حتى تنضج وتستوى جيدا، ثم تقشر وتدق ناعما جدا وتمزج فى كوب من لبن البقر البلدى لكى تصبح نظير المرهم ويطلى منه الوجه مع الإبقاء فى الظل لمدة ساعتين على الأقل مع شرب اللبن البلدى غير لبن الحليب المجفف فإنه نافع لذلك.

٤ ـ يؤخذ من اللبن البقرى البلدى كمية وتدهن به الوجه ويترك لمدة ستة دقائق على الوجه، من ثم يزال عنه فترى الوجه أصبح ناعما ونقيا كما يفيد تحسين بشرة الوجه: عصير الخيار الأخضر وأيضا المداومة على شرب ملعقة وسط من خل التفاح مذوبة فى كوب ماء ثلاث مرات باليوم مع كل وجبة من وجبات الطعام وذلك لمدة ثلاث أسابيع فإنه نافع لذلك أ هـ.

٥ ـ يؤخذ من عشبة القراص المزهر ثلاث قبضات كف وتغلى على النار فى

لتر ماء لمدة خمس دقائق، من ثم ينزل عن النار ويصفى الماء وتغسل به الوجه صباحا ومساء لمدة أسبوع فإنه نافع لذلك أ هـ.

٦ ـ يؤخذ من عشبة القرة قبل الزهر قبضتى كف وتدق ويعصر ماؤها بواسطة شاشة صغيرة. ويؤخذ بصلة حجم وسط وتفرم قطع صغيرة وتدق ناعما ويعصر ماؤها ويخلط ويمزج مع ماء القرة جيدا، ومن ثم تدهن منه المرأة بكمية خفيفة الوجه صباحا ومساء لمدة يومين، من ثم فى اليوم الثالث تدهن الوجه من حليب البقر البلدى الطازج أيضا لمدة يومين فترى بشرة الوجه أصبحت نقية مشرقة أ هـ.

٧ ـ يؤخذ من نبتة الخزام قبضة كف من زهر الخزام وتنقع فى لتر ماء فترة لمدة ثلاث ساعات من ثم يشرب من هذا الماء كوبا على عدة جرعات فى بحر النهار ويغسل الوجه من نفس الماء مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

■ ■ ■

تجارب علاجية ناجحة من كنوز طب الأعشاب لعلاج اصفرار الوجه عند المرأة

يمكن إيجاز أشهر التجارب العلاجية من كنوز طب الأعشاب لمعالجة اصفرار الوجه فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من الفجل المدور أى المستدير عشرة رؤوس وسط وتفرم قطعا صغيرة وتدق ناعما ويعصر ماؤها، من ثم يحلى هذا الماء بمسحوق سكر النبات ويوضع فى قرورة زجاج ويشرب منه نصف كوب على عدة جرعات فى بحر النهار ولمدة أربعة أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

أيضا إذا لاحظت المرأة الإعياء والتعب على الوجه فعليها بأخذ شرائح ثمرة الفريز وتوضع على الوجه وتثبت عليه بواسطة رباط أو أى شىء آخر ذلك لمدة ثلاث ساعات فإنه نافع لذلك يزيل الإعياء والتعب. أيضا على حواء أن تتجنب المكوث فى اشعة الشمس طويلا أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من ورق نبتة القصعين نصف قبضة وتنقع فى لتر ماء من المساء وحتى الصباح، من ثم تغسل به الوجه مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

٣ ـ يؤخذ من زهر عشبة البابونج ملعقة صغيرة وتنقع فى كوب ماء من المساء وحتى الصباح، من ثم يدهن منه الوجه صباحا ومساء لمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

٤ ـ يؤخذ من البقدونس قبضة كف وتنقع فى لتر ماء فاتر من المساء وحتى الصباح وفى الصباح يغسل الوجه مرة فى هذا الماء ولمدة ثلاثة أيام فإنه نافع لذلك أ هـ.

من كنوز طب الأعشاب
إرشاد المرأة كيف تعتنى ببشرة الوجه

١ ـ يجب تجنب جميع الغبار كالكلس والطبشور وغيره.

٢ ـ يجب عندما تضع المرأة أى نوع من الكريم على الوجه ـ أو المراد غسله ويقصد التدليك، أن تدلك الوجه من أسفل إلى أعلى الوجه لئلا يترهل.

٣ ـ قبل تدليك الوجه آن ينظف أولاً بالماء الفاتر. ومن ثم ينشف ويجفف الماء عنه جيدا وقبل أن يوضع أى شىء على الوجه فى الصباح أو فى المساء يجب غسل الوجه.

ملاحظة: استعمال غسل الوجه بالماء حسب نوع البشرة الوجه مثلا:

١ ـ بشرة الوجه الدهنية يناسبها الغسيل بالماء الفاتر.

٢ ـ بشرة الوجه الجافة يناسبها الغسيل بالماء البارد.

٣ ـ بشرة الوجه العادية يناسبها الغسيل بالماء الساخن أ هـ.

وصفة فى علاج البشرة الجافة

يجب غسل الوجه بالصابون المصنوع من زيت الزيتون أو الغار ويجب قبل النوم دهن الوجه بعصير ماء الليمون الحامض الممزوج بحليب البقر البلدى، من ثم يجب فى الصباح غسل الوجه وفركه بماء مغلى نخالة القمح الردَّة فإنه نافع لذلك يجلب النضارة للوجه أ هـ.

لعلاج بشرة الوجه الجافة وبحال ظهر بالوجه بعض التجاعيد

ينبغى القيام بالآتى:

يؤخذ من الهندباء البرية قبضتى كف وتنقع فى لتر ماء من المساء وحتى

الصباح وفى الصباح يغسل الوجه ويلبخ بهذا الماء فإنه نافع لذلك، وأيضا منقوع ورق القصعين «عيزقان» مفيد كذلك أ هـ.

وصفة فى علاج بشرة الوجه الدهنية

يؤخذ من قشر أغصان شجرة السنديان «بلوط» والتى عمرها فوق الثلاث سنوات نصف قبضة كف وتغلى على النار فى لتر ونصف ماء لمدة خمس دقائق، من ثم ينزل عن النار وعندما يصبح الماء شبه فاتر يغسل به الوجه مرتين باليوم صباحا ومساء ولمدة خمسة أيام فإنه نافع لذلك.

ملاحظة: بالوقت نفسه تجنب: أكل السمك، عدم شرب القهوة والشاى، وعدم تناول المواد الدسمة.

- تنظيف الوجه مرتين باليوم بواسطة قطنة مبلولة ومشبعة فى الماء الساخن لكى تسد مسام الوجه من الإفرازات أ هـ.

وصفات لإزالة بثور الوجه الدهنية والبقع السوداء

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لإزالة بثور الوجه نوجزها فيما يلى:

١ - يؤخذ قطعة من ثمرة اللقطين ويفرك بها الوجه مرتين باليوم ولمدة ثلاثة أيام، وأيضا لإزالة البثور والبقع السوداء من الوجه هو فرك الوجه فى قطعة بطاطا طازجة.

ملاحظة: مع تجنب عدم إزالة البثور والبقع السوداء بواسطة الأظافر، لأن هذه الطريقة تسبب أمراضا جلدية كالأكزيما وغيرها من الأمراض الجلدية أ هـ.

٢ - يؤخذ من زهر نبتة البابونج ملعقتان ونصف الملعقة كبار وتسحق ناعما، ويؤخذ من قشر بذر اللوز اليابس المسحوق ناعما ثلاث ملاعق كبيرة وتخلط مع بعض ويضاف إليهما نصف كوب ماء وينقع لمدة ساعة وذلك مساء، من ثم يوضع على الوجه بشكل قناع لمدة ربع ساعة وبعدها يزال بالماء الفاتر ويستعمل على نفس الطريقة لمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك بإن الله تعالى.

وصفات لعلاج كثرة اتساع المسام الدهنية فى الوجه

يصف خبراء طب الأعشاب عدة وصفات لعلاج كثيرة اتساع المسام الدهنى نوجزها فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من مسحوق ورق شجرة الجوز اليابس ملعقة كبيرة، ويؤخذ من مسحوق ورق الورد الأحمر العطرى ملعقة صغيرة، ويؤخذ من مسحوق حب اللوبياء اليابس ملعقة صغيرة، ويؤخذ من العسل الصافى المنزوع الرغوة كوب قدر كوب الشاى وتخلط جميع هذه المواد مع بعضها جيدا ويدهن ويطلى منه الوجه قبل النوم بشكل قناع ولمدة خمس وعشرين دقيقة، من ثم يزال بالماء الفاتر ويستعمل على نفس الطريقة لمدة ليلتين متواصلتين فإنه نافع لذلك أ هـ.

٢ ـ يؤخذ بياض بيضة واحدة أى زلال البيضة، ويؤخذ من عصير الليمون الحامض ملعقة واحدة وسط، ويؤخذ من عسل النحل الصافى نصف فنجان قدر فنجان القهوة ويمزج الكل مع بعض ويوضع على الوجه مساءً قبل النوم لمدة عشرين دقيقة، ثم يزال بالماء الفاتر والصابون الغار البلدى فإنه نافع لذلك أ هـ.

٣ ـ يؤخذ من شرائح الخيار الأخضر مائة جرام وتدق ناعما ويوضع منه على الوجه لمدة ربع ساعة وتزال بالماء الفاتر فإنه نافع لذلك أ هـ.

وصفات فى علاج الوجه الجاف بالأعشاب

وصفات خبراء الأعشاب عدة وصفات لعلاج الوجه الجاف بالأعشاب نوجزها فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من قشر بذر اللوز اليابس والمسحوق ناعما ملعقة كبيرة ونصف الملعقة وتوضع فى فنجان قدر فنجان القهوة من الماء، من ثم توضع على الوجه بشكل قناع لمدة عشر دقائق وبعدها يزال بالماء الفاتر عن الوجه والاستعمال يكون لمدة ثلاث ليالٍ متواصلة فإنه نافع لذلك أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من خميرة العجين المسحوقة ناعما ربع ملعقة صغيرة ويؤخذ من حليب البقر الطازج ملعقة كبيرة، ويؤخذ من عسل النحل الصافى ملعقة كبيرة ويمزج الكل مع بعض جيدا ويطلى منه الوجه لمدة عشرين دقيقة، من ثم يزال بالماء الفاتر والصابون الغار، أو عكر زيت الزيتون فإنه نافع لذلك أ هـ.

وصفة لعلاج بشرة الوجه الحساسة

يؤخذ قبضة كف من دقيق القمح وتنقع بالماء من المساء وحتى الصباح وفى الصباح يزال الماء عنها وتدق ناعمًا ويوضع منه على الوجه بشكل قناع ويبقى على الوجه مدة ربع ساعة، من ثم يزال بالماء الفاتر فقط فإنه نافع لذلك أ هـ.

وصفة لعلاج بشرة الوجه غير النقية

يؤخذ من عصير ماء ثمرة الخيار الأخضر نصف فنجان قدر فنجان القهوة، ويؤخذ من مسحوق الكبريت ملعقتان وسط ويمزج مع ماء الخيار ويدهن ويطلى منه الوجه مساءً قبل النوم ولمدة خمس وعشرين دقيقة، من ثم يزال بالماء الفاتر فقط فإنه نافع لذلك أ هـ.

وصفة لعلاج بشرة الوجه وانعاشها

يؤخذ نصف بيضة دجاج ويضاف إليه أربعة نقط من عصير ماء الليمون الحامض ويمزج جيدا مع بعض ويدهن ويطلى منه الوجه ويبقى على الوجوه مدة عشر دقائق، ثم يزال بالماء الفاتر فإنه نافع لذلك أ هـ.

وصفة لعلاج بشرة الوجه المتجعدة

يؤخذ من عصير ماء الليمون الحامض خمس نقط، ويؤخذ من زيت الزيتون ملعقة صغيرة، ويؤخذ صفار بيضة دجاج عدد واحدة، ويمزج الكل مع بعض جيدا ويطلى منه الوجه مساء قبل النوم ولمدة خمس وعشرين دقيقة، من ثم يزال بعد ذلك بالماء الفاتر والصابون المصنوع من زيت الزيتون وشجر الغار أ هـ.

وصفة لتنقية بشرة الوجه لكى تصبح ناعمة

يصف خبراء طب الأعشاب عدة وصفات لتنقية بشرة الوجه نوجزها فيما يلى:

١ ـ يؤخذ من عصير الليمون الحامض فنجان قدر فنجان القهوة ويضاف إليه ماء عذب نصف ملعقة صغيرة ويمزج مع بعض جيدا ويدهن الوجه مساءً قبل النوم ولمدة ثلاث ليالٍ فإنه نافع لذلك أ هـ.

٢ ـ يؤخذ من الشبة البيضاء المسحوقة ناعمًا ملعقة صغيرة وتنقع فى نصف كوب ماء لمدة ثلاث ساعات، من ثم تصفى الماء بشاشة وتضعه فى قارورة زجاج نظيفة وبعد ذلك يؤخذ ملعقة وسط من هذا الماء ويضاف إليها ملعقة كبيرة من ماء الأكسجين ويمزج مع بعض ويدهن منه الوجه مساء قبل النوم ولمدة يومين فإنه نافع لذلك ينعش الوجه ويعطيه نضارة مشرقة أ هـ.

وأيضا يفيد ذلك مسحوق البطاطا النيئة المعجونة بالماء، ويستعمل بنفس الطريقة كما ذكر أعلاه أ هـ.

■ ■ ■



جمال اليدين والقدمين والأظافر

نعومة يديك.. عنوان أنوثتك

من الصعب إخفاء منظر اليدين عن أعين الآخرين.. ولذلك فلابد من العناية بهما لإعطائهما النعومة والمزيد من الجمال وإظهارهما دائمًا بالمنظر اللائق.

وتذكرى أنه مهما كان الماكياج متقنا وتسريحتك جميلة.. ويداك مهملتان فإن جمالك يبدو غريبا وغير مكتمل المعالم.. فخشونة يديك تذهب بجمالك.

والحقيقة التى لا جدال فيها أنه يقع العبء الأكبر من الأعمال الخشنة على اليدين، وقد تهمل بعض السيدات أيديهن متعللات بضيق الوقت مع أن ذلك لا يتطلب سوى القليل من الوقاية والقليل من الوقت والجهد.

ومن أهم الأمور الواجب عليك الانتباه إليها جيدا، للمحافظة على نعومة يديك، وذلك باستعمال القفاز الكاوتشوك عند القيام بالأعمال المنزلية التى تتطلب وضعها فى الماء والصابون لمدة طويلة.

وعليك فى هذه الحالة أن ترتدى قفاز المطاط للحماية من البلل ومن أدوات التنظيف.

وزيادة فى الوقاية يجب استعمال كريم الترطيب ليديك، ومن ثم ارتداء قفاز من القماش الناعم تحت قفاز المطاط الواسع.

وبعد غسيل يديك فى كل مرة عليك تجفيفهما جيدا على أن تضعى عليهما طبقة من كريم الأعشاب، وهذا يساعد على أن تظل بشرة يديك ناعمة دائمًا ولا تنتظرى حتى تجف يديك ويظهر عليهما مرور السنين، بل عليك أن تستعملى الكريمات المغذية والمطرية ومزاولة المساج وذلك قبل ذهابك إلى النوم مباشرة.

ابدئى بعملية التدليك من عند أطراف الأصابع فى اتجاه المنطقة التى تعلو راحة اليدين فى المنزل تابعى الطريقة التالية:

خذى نصف ليمونة حامضة واعصريها مباشرة على يديك وهذا يضفى بياضا مميزا على بشرة يديك ويخلصهما من الجلد الميت ويزيد من نعومتهما.

ادعكى جيدا بين الأصابع وتحت الأظافر وحول المعصم.

كما أنك تستطيعين استعمال بعضا من أقنعة بشرة الوجه.

وصفات لجمال يديك

جمال اليدين جزء لا يتجزأ من جمال حواء، والنصيب الذى يجب أن تناله يداك من العناية يجب الا يقل بأى حال من الأحوال عن نصيب وجهك أو صدرك أو أى عضو آخر من أعضاء جسمك، ولا يكفى مطلقا أن تكون لك يدان جميلتين فى تركيبهما التشريحى كى تطمئنى على جمالهما بل يجب أن تتعهدى هاتين اليدين وأن تواليهما بالعناية والرعاية كى تزدادى جمالا، وثقى أن العمل اليومى الذى تمارسينه فى المنزل لن يقف عائقًا أمام جمال يديك مهما كان ذلك إذا عرفت الطريق الصحيح للعناية بهما.

ومن أهم المشاكل التى تتعرض لها حواء وتؤثر على جمالها خشونة اليدين وخشونة المرفقين «الكوعين» واكمداد لونهما، وإذا كان العمل اليومى المنزلى هو المسؤول الأول عن خشونة اليدين فمن الوسائل الوقائية استعمال قفاز مطاط لحماية يديك من الخشونة التى يسببها الغسيل واستعمال أدوات المطبخ كما يصف الطب الشعبى عدة وصفات للعناية بيديك منها:

١ ـ **زيت اللوز الدافئ لنعومة الأيدى والكوعين**: ثبت نجاح استخدام زيت اللوز الدافئ كدهان للأيدى والكوعين فى إزالة الخشونة وعودة الجمال لليد مع مراعاة تجفيف اليدين والكوعين عقب الاستخدام، وأن يتم ذلك بمعدل ثلاث مرات يوميا على الأقل لمدة أربعة أسابيع وعندها ستنتهى خشونة الأيدى والكوعين إلى غير رجعة.

٢ ـ **عصير الليمون لإزالة بقع اليدين**: قد يعلق باليدين بعض البقع التى تشوه جمالهما، وثبت جدوى تدليك اليدين بعصير الليمون فى إزالة بقع اليدين.

٣ ـ **كريم الليمون لجمال يديك**: يصف الطب الشعبى كريم الليمون للحفاظ على جمال اليدين والقضاء على الخشونة ومقاومة التشققات، ويتكون كريم الليمون من ملعقة الأنولين المجفف وملعقة من زيت المشمش وملعقة من زيت الخروع وملعقة من عصير الليمون الطازج وملعقة من نقيع عشبة الليمون العادى، ويتم عمل الكريم بإذابة الأنولين فى برطبان موضوع على ماء ساخن ثم إضافة الزيوت السابق ذكرها ثم نقيع عشبة الليمون ثم إخراج المزيج من الحمام المائى ونضع الغطاء المحكم على البرطمان ثم تترك المزيج حتى يبرد ويستخدم بعد ذلك ككريم.

٤ ـ **لوسيون زهر البليسان لتطرية اليدين ولنعومة الكوعين**: يستخدم لوسيون زهر البليسان كعلاج فعال لتقشف اليدين والكوعين، حيث يعمل على التطرية والتنعيم للبشرة وإزالة الشقوق التى قد تكون فى الكوعين، ويتكون اللوسيون من ملعقة من نقيع زهر البليسان وملعقة من حليب اللوز وملعقة من زيت المشمش ونصف ملعقة من زيت اللوز وملعقة من زيت الزيتون، ومزج المكونات جيدا على البارد فى برطمان زجاجى صغير، ويستخدم اللوسيون لتدليك اليدين والكوعين بمعدل مرتين مرة صباحا ومرة مساء.

جمال الأظافر

يقولون إن الاعتناء بالأظافر يدل على شخصية المرأة.. وهو قول صحيح بدرجة كبيرة.. والواقع أن الكثيرات من النساء يتصورن أن اهتمامهن بالأظافر ينسحب فقط على الطلاء الذى يستخدم ونوعيته هذا فضلا عن المحافظة على تسوية وتهذيب الأظافر.. لكن الاعتناء بالأظافر يشمل أيضا.. نعومتها ولونها الطبيعى وعدم تكسر أو تشقق الأظافر ولا نغفل بالطبع إصابتها بالالتهاب.. وفى البداية لابد أن نلقى الضوء على نمو الأظافر والأمراض التى تصيبها قبل الإسهاب فى طرق الرعاية.

من المعروف أن الأظافر محاطة بالجلد من جميع الاتجاهات ويشارك الجسد فى حمايتها بمد جزء من سطحه الخارجى لكى يغطى الفراغات

الناتجة عن التصاق الأظافر بالجلد.. ويبدأ نمو الأظافر فى الجنين منذ الأسبوع التاسع وفى وقت متزامن مع نمو الشعر.. أما معدل نمو الأظافر فهو يتفاوت إلى حد كبير.. فهو يبلغ ما بين ٠,٥ إلى ١,٢ ملمتر فى كل أسبوع بالنسبة لأصابع اليد، أما أصابع القدم فتنمو بمعدل أبطأ يصل من ثلث إلى نصف هذا الطول أسبوعيا، لأن أصابع القدم لا تتنفس بنفس القدر الذى تتنفس به أصابع اليدين.. وأظافر اليد اليمنى تنمو أكثر من اليد اليسرى كما أن أظافر الأصابع الوسطى هى أكثر الأظافر معدلا للنمو، بينما نجد الإبهام أقل الأظافر نموا.. ويقل النمو ويزداد تبعا لعدة عوامل مثل الإصابة ببعض الأمراض الخَلْقية أو الحميات.

وتوجد ثلاثة أنواع من الأمراض تصاب بها الأظافر وهى:

أمراض خَلقية: تؤدى إلى تغير شكل الأظافر عند الولادة.

أمراض ناتجة عن خلل فى تكوين الأظافر أثناء نموها فى أى فترة بعد الولادة مثل الصدفية.

أمراض تحدث بعد تكوين الأظافر تماما مثل التهاب الجلد.

ويمكننا ذكر ١٥ عيبا خَلقيا يصيب الأظافر قد تؤدى كلها إلى عدم وجود أظافر على الإطلاق.. ولعل تكسير الأظافر وتشققها هو من أكثر الأعراض المرضية شيوعا فى الأظافر وله أسباب عديدة:

منها متاعب مرضية داخلية نتيجة إصابة بعض الأجهزة الأخرى فى الجسم بعدة أمراض مثل بعض اضطرابات الدورة الدموية فى الأطراف، وأيضا الأنيميا الناتجة عن نقص فى الحديد والتى تؤدى إلى تحوير شكل الأظافر ليصبح شكلها مثل الملعقة «متقعرة» وتحمل اسم تملعق الأظافر.

وثمة متاعب موضعية وأهمها كثرة انغماس اليد فى الماء أو السوائل لمدة طويلة وخصوصا إذا كانت المياه قلوية، وفى هذه الحالة يجب دائما قص الأظافر وعدم جعلها طويلة، وإذا لم يكن هناك طريقة لتجنب وضع اليدين فى

الماء لمدة طويلة فمن الضرورى استعمال القفازات التى يجب أن تكون غير ضيقة ومبطنة من الداخل بالقماش.

وفى أحيان أخرى تحدث إصابة عرضية بالأظافر وتكون على شكل مرض فى الأصابع بسبب أكزيما اليدين وبعض الأمراض الجلدية الوراثية.. وثمة نوع يحدث من بعض العادات السيئة مثل حك الأظافر بالإصبع مثلما يحدث عادة فى أظافر الإبهام.

أما النوع الأكثر شيوعا من إصابات الأظافر فهو الناتج عن استعمال بعض أدوات المانيكير مثل المبرد الخشبى، وعند إزالة الجلد الموجود عند اتصال الجلد بالأظافر والتى تم عرضها من قبل.. ودائما ننصح بعدم إزالة الجزء الرقيق الأبيض من ذلك الغشاء الجلدى الموجود والممتد بين الأظافر والجلد الذى يمنع تجمع السوائل والمياه والمواد الكيماوية، لأن إزالته تؤدى إلى التهابات جلدية تنعكس على نمو الأظافر. وهى التى تنمو عادة من جزء موجود أسفل الجزء الخلفى منها ـ أى الأظافر ـ والذى يؤدى عند حدوث التهاب فى الجزء المحيط به إلى اضطراب فى النمو.

ويحدث التكوين غير الطبيعى ـ أى الذى يكون نتيجة أسباب أخرى غير استخدام المانيكير ـ فى الأظافر نتيجة تغير بعض أنواع البكتيريا التى تعرف باسم «سيدوموناس» وهى تجعل لون الأظافر أخضر، كذلك الالتهابات الفطرية خصوصا تلك الناشئة عن فطر الخميرة والتى تنتج عادة من كثرة وضع اليدين فى السوائل إضافة إلى الضغط على اليدين وخصوصا الأظافر فى عملية غسل الأوانى والملابس، وقد يحدث نتيجة هذه الإصابة بالفطر تلون الأظافر باللون الأسود أو البنى وخصوصا على أطرافها.. كذلك مرض الصدفية الذى يحدث أثناء تكوين الأظافر فقد يؤدى إلى خلل فى اللون.. كما أن بعض الأدوية مثل أدوية معالجة الملاريا والمضادات الحيوية قد تؤدى إلى تلوين الأظافر باللون البنى المصفر الذى يميل إلى الاصفرار وخصوصا دواء «التتراسيكلين» والذى يستخدم كمضاد حيوى بكثرة.. كما قد تظهر فى الأظافر حفرة صغيرة دقيقة

مثل دقة المسمار، وهذا يحدث فى بعض الأمراض الجلدية كمرض الصدفية ومرض الثعلبة، ولكنه أيضا قد يحدث بدون هذين المرضين فى حالات الإصابة ببعض الفطريات كما قد يحدث نتيجة الضغط على الأظافر فى بعض الأعمال اليدوية الدقيقة كلضم الإبرة أو استخدام المفك.

كما قد يحدث فى بعض الحالات أن تتفكك الأظافر أى تنفصل الأظافر عن الجزء الموجود أسفلها، وهذا يحدث لعدة أسباب منها الإصابة ببعض الأمراض الجلدية كالصدفية والتهاب الجلد القفطرى، والأكزيما فى اليدين، كما قد ينشأ من أمراض داخلية مثل نقص هرمونات الغدة الدرقية أو زيادة نشاطها، وكذلك نتيجة لاستخدام بعض السيدات لأنواع من الصابون الشديد القلوية «صابون الغسيل» وكذلك بعض مستحضرات التجميل أو استعمال أدوات المانيكير بكثرة.. بعد كل هذا هناك الأظافر ذات اللون الأبيض نتيجة النقص فى بعض المواد الزلالية فى الدم، وذلك قد يتيح من نقص فى تناولها وفى بعض الاضطرابات فى الكبد وقد يكون هناك سبب ظاهر يسبب هذا الابيضاض.

أخيرًا، وقبل ذكر النصائح الخاصة برعاية الأظافر نقول إننا يمكن أن نعزو تقصف الأظافر وتشققها إلى نقص فى الكالسيوم وفيتامين «د» بالإضافة إلى نقص البروتين الحيوانى وبصورة خاصة البيض والذى يحتوى على قدر كبير من الكبريت الذى يشكل حجر الزاوية فى تكوين الأظافر الصلبة والشعر القوى السليم.. ويمكن اتباع الآتى كوسيلة لمنع تقصف الأظافر والمحافظة عليها.. يكون ذلك بتناول بيضتين فى اليوم الواحد، بالإضافة إلى تناول أنواع البروتين الأخرى كاللحوم والأسماك.. كما يمكن تناول الحليب لزيادة نسبة الكالسيوم، أيضا تناول خميرة البيرة يوميا والتى تتوفر فيها نسبة عالية من فيتامين «ب» كومبلكس وهو ما يتوفر به «الكولين» اللازم لصلابة الأظافر.

وصفة شعبية لتزدادى جمالا وأناقة بأظافرك

تزيد الأظافر الجميلة من أناقة السيدة ورقتها وهى إلى جانب ذلك دليل على صحتها إذ إن اللون الوردى الذى يظهر تحت الأظافر يدل على وفرة الدم.

كما تدل قوة الأظافر على كفاية ووفرة الكالسيوم والبروتينات فى الجسم واعتدال الغذاء بوجه عام.

فإذا تقصفت الأظافر.. لزم الإكثار من تناول المواد الغذائية المحتوية على الكالسيوم «مثل الجبن واللبن» والمواد البروتينية مثل «الجيلى» والمواد المحتوية على فيتامين «ب» كالحلبة.

كما يفيد التعرض إلى أشعة الشمس المباشرة وذلك لتكوين فيتامين «د» فى الجسم كذلك يلزم فى هذه الحالة تلافى استعمال فرشاة الأظافر. والاكتفاء بقطعة من الإسفنج ويحسن عدم المبالغة فى إطالتها حتى تصبح أقل عرضة للكسر.

نصائح للعناية بالأظافر

تتطلب العناية بأظافر اليدين تركها بين الحين والآخر دون طلاء، لعدة أيام تتعرض خلالها للشمس والهواء، وأن توضع فى حمام زيت زيتون دافئ لمدة ٥ - ١٠ دقائق أسبوعيا وأن تذهب بعد الحمام الساخن مباشرة لطراوة الجلد من حولها من تأثير البخار، تطلى بعد ذلك بدهان الأظافر، ويمكن الدخول بالطلاء قليلا إذا كانت الأظافر أعرض مما يروق لك.

ولزيادة أناقة اليدين.. يفضل إزاحة الجلد الرقيق من حول الأظافر إلى الخلف باستعمال عصا رفيعة «مرود» بعد إزالة طلائها، ثم تنظيم الأظافر بالمبرد لتأخذ أطرافها شكلا بيضاويا، وذلك بحك الأظافر بالمبرد فى اتجاه واحد من ركن الظفر إلى المنتصف إلى الركن الآخر، ثم غسل اليدين وتجفيفهما ومسحهما بقطعة من القطن مبللة بماء كلونيا، ضعى طلاء الأظافر واتركيه حتى يجف، ثم ضعى طبقة ثانية منه باللون المفضل لك.

إذا كانت أظافرك تتقصف بسرعة.. تجنبى استعمال طلاء الأظافر لبعض الوقت.. وحاولى تدليك طبقة الجلد الرقيقة المحيطة بالظفر يوميا باستعمال ما يغذيها من الأعشاب كاستعمال مغلى بذور الحلبة مع الينسون.

كمـا نلفت نظرك إلى وجـوب الإسـراع بعـلاج الأمـراض الفطرية الجلدية، التى تصيب الأظافر أو الجلد وما حولها.

الطريقة الصحيحة لطلاء الأظافر(١)

ولكى يكون طلاء الأظافر فى أجمل منظر، راعى هذه النقاط:

١ ـ تأكدى أن أظافرك خالية تماما من أى آثار للدهون قبل البدء فى وضع الطلاء.

٢ ـ ضعى يدك على سطح مستو، ثم قومى بوضع طبقة أساس للطلاء.

ومن الممكن أن تستعملى لها طلاء أظافر شفافا عديم اللون. وفى الحالة هـذه يستحـسن استـعمال قـلم أبيـض خـاص للأظـافر لتـلوين باطن الظفر خاصة لذوى الأظـافر الصفـراء الرقيقة. فهذا يضفى جمالا خاصا.

٣ ـ ابدئى بعمل الطلاء على شكل خط فى منصف الظفـر من عند القاعدة إلى الطرف، ثم ضعى الطلاء فى الجانبين بطريقة منتظمة ومبتدئة أيضا من قاعدة الظفر حتى الطرف.

٤ ـ وانتظرى حتى تجف الطبقة الأولى من الطلاء ثم ضعى طبقة ثانية منه بنفس الطريقة.

٥ ـ إذا لاحظت وجود آثار للطلاء حول الظفـر فحاولى التخلص منها قبل جفاف الطلاء على هذه المنطقة باستعمال قطعة صغيرة من القطن.

نصائح عامة لجمال أظافرك

هناك نصائح عامة لجمال أظافر حواء نوجزها فيما يلى:

١ ـ عدم غمس اليدين لفترة طويلة فى المياه أو القلويات.

(١) ملحوظة: للمرأة المسلمة اعلمى أن طلاء الأظافر لا يصح معه الوضوء أزيلى الطلاء قبل الوضوء.

٢ ـ عدم استعمال أدوات المانكير بكثرة أو بشدة ويكفى مرة أو مرتين فى كل شهر مع مراعاة عدم إزالة الجلد المغطى للطرف الخلفى للأظافر.

٣ ـ قص الأظافر بانتظام من أطرافها الخارجية وعدم قص الجوانب خصوصًا عند منطقة التصاقها بالجلد.

٤ ـ عدم تعاطى الأدوية وخصوصا المضادات الحيوية إلا عند الحاجة. واستشارة الطبيب.

٥ ـ تجنب المواد الملوثة والصبغات وعند استعمالها يجب ارتداء قفاز للوقاية.

٦ ـ استعمال المستحضرات ـ ومستحضرات التجميل الخاصة بالأظافر على وجه الخصوص بحرص.. وتجنب استعمال مقويات الأظافر الموضوعية ما أمكن ذلك.

٧ ـ استعمال الكريمات الملطفة للأظافر بعد غمسها فى الماء لمدة طويلة وبعد تنشيفها.

٨ ـ اختيار الوجبات الغذائية المناسبة المتكاملة التى يجب أن تحتوى على بعض المواد البروتينية وكذلك الفيتامينات والمعادن.

٩ ـ عدم إطالة الأظافر أكثر مما تحتمل، أى انه يمكن إطالتها ولكن إلى الدرجة التى تسمح وجودها شبه مستقيمة مع تجنب الطول الذى يزيد من درجة تقوسها.

١٠ ـ عدم استعمال.أكثر من نوع طلاء الأظافر فى المرة الواحدة وتجنب إزالته باستعمال أكثر المزيلات الخاصة به فى فترات متقاربة.

جمال اليدين والأظافر

يتعرض جلد اليدين والأظافر أحيانا لإساءة متكررة من خلال القيام بالأعمال المنزلية التى تتطلب استخدام الماء والصابون والمنظفات المختلفة كالقيام بغسل الأطباق ومسح الأرضيات.. حيث يتعرض جلد اليدين للخشونة والجفاف

والتشققات، وتتعرض الأظافر للضعف والتشققات، وربما للإصابة بالفطريات.

وتجنبا لهذه المشاكل يجب الاهتمام بارتداء قفاز مطاطى ليحمى اليدين من هذه الأضرار خاصة عند القيام بغسل الأطباق.. لكنه يجب كذلك مراعاة عدم ارتداء القفاز لفترات طويلة، لأن ذلك يعرض اليدين والأظافر لأضرار أخرى.

كما يجب الاهتمام باستخدام المستحضرات المرطبة للبشرة لمقاومة الجفاف.

وفيما يلى بعض وسائل الحماية المساعدة فى هذا الغرض:

حمام لليدين من الأعشاب «لربّات البيوت»

الأعشاب المستخدمة: البابونج ـ الشمر ـ الحزنبل «أم ألف ورقة» ولتطرية جلد اليدين ونعومته والحفاظ عليه من الجفاف والقشف يُعمل حمام لليدين من وقت لآخر بتغطيسهما فى منقوع أحد الأعشاب الثلاثة السابقة.

ويُحضر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين من العشب لكل فنجان ماء مغلى ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

كريم للعناية الفائقة بجلد اليدين

المكونات: ٤ ملاعق كبيرة جلسرين، كبشتان «ملء اليد مرتين» من زهور البيلسان.

الطريقة: يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يسيل تماما، ثم يضاف إليه الزهور، ويترك لينقع لمدة ٤٥ دقيقة.. ثم يعاد التسخين حتى يذوب الجلسرين مرة أخرى، ثم يصفى.. وعندما يبرد يعبأ فى زجاجة، ويكون جاهزًا للاستعمال.

حمام لتقوية الأظافر

الأعشاب المستخدمة: الشبت وذيل الفرس «الأمسوخ» لتقوية الأظافر ومقاومة التشققات والتقصف يُعمل حمام للأصابع من مزيج من منقوع العشبين السابقين.. ويحضر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء مغلى، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة. يكرر الحمام يوما بعد الآخر لمدة ١٠ دقائق.

كريم للعناية باليدين من دقيق الذرة

المكونات: ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة. ملعقتان كبيرتان من الجلسرين. ماء ورد «حوالى ٢٨٥مل».

الطريقة: يُسخن الجلسرين على نار هادئة حتى يذوب تماما ويضاف إليه الدقيق مع التقليب ابضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار. يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة.

ثم يضاف إليها ماء الورد تدريجيا ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك. يعبأ المستحضر فى زجاجة. هذا المستحضر يمكن استخدامه يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحساسة.

دهان الجلسرين وزيت الزيتون وزبدة الكاكاو

يمكن استخدام أحد الأنواع السابقة كدهان للعناية بالبشرة ومقاومة الجفاف ولتشققات.

وهناك وصفة فعالة من زيت الزيتون لتقوية الأظافر وزيادة صلابتها.. وهى على النحو التالى:

المكونات: ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون. ٣ ملاعق صغيرة خل تفاح. صفار بيضة واحدة.

الطريقة: تخلط المكونات جيدا وتحفظ فى زجاجة. ويستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة فى دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها «يمكنم الاستعانة فى ذلك بقطعة قطن».

عسل النحل.. لعلاج تشققات الجلد عند الكوعين

يعتبر عسل النحل لمن المواد الفعالة فى مقاومة جفاف البشرة وعلاج للقشف أو التشققات والتى تصيب عادة الجلد عند الكوعين أو كعبى القدمين أو الركبتين وكذلك جلد اليدين.

ولهذا الغرض يستخدم عسل النحل دافئا فى دعك المناطق المصابة بالقشف أو التشققات.. كما يمكن استخدامه من خلال الوصفة التالية:

المكونات: ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل «سائل»، ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز. ملاعق كبيرة ماء ورد. ملعقة كبيرة خل تفاح.

الطريقة: يُسخن العسل تسخينا خفيفا على نار هادئة ثم يقلب معه زيت اللوز يسخن خل التفاح وماء الورد بنفس الدرجة السابقة ثم يضافان إلى العسل والزيت، مع استمرار التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يعبأ فى زجاجة.

يعتبر هذا المستحضر فعالا للغاية فى تليين وتنعيم جلد اليدين.

كريم مسائى لعلاج خشونة جلد اليدين

المكونات: ملعقة كبيرة «زيت قمح وزيت جنين أو جرثومة القمح» ٢ ملعقة كبيرة للأنولين. ملعقة صغيرة ماء مقطر «دافئ».

الطريقة: يذاب الأنولين فى إناء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلى ثم يقلب معه الزيت ثم يضيف الماء مع استمرار التقليب ثم يرفع الإناء عن النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يُعبأ فى زجاجة.

هل للأظافر دور فى تشخيص الأمراض؟

سؤال مهم جداً يحتاج لإجابة فورية:

وهل تغير شكل وحجم ولون أظافرك يسبب لك أمراضا معينة؟!

الإجابة نعم، أمراض القلب والصدر والكبد تفضحها أظافرك.

البعض يقرؤون مستقبلك فى كفك، ولكن الأطباء يقرؤون صحتك فى ظفرك، أظافرك ترمومتر حساس يشير بما يجرى داخل الجسد بعيدا عن العيون.

مهما تكن قيمة الأظافر بين وسائل التجميل فلا جدال فى أن لها قيمة أكبر فى مجال الخدمات الطبية نظرًا لما تقدمه للأطباء من معاونة فى

تشخيص ما قد يكون داخل الجسم من أمراض كامنة.

لكل مرض يصيب الإنسان أعراض أو علامات تنير للطب طريقه عند قيامه بتشخيص ذلك المرض.

ولما كان الجلد غطاءً يستر كل أجزاء الجسم من قمة الرأس إلى أخمص القدم فليس غريبا أن يكون أكبرها مساحة وأوفرها نصيبا من أعراض الأمراض.

ولما كانت أظافر اليدين والقدمين امتدادا لهذا الغطاء الجلدى الذى يكسو جسم الإنسان فلا غرابة أن يكون لها كذلك نصيبها من تلك الأعراض، ومن الواجب ألا تصيبنا الدهشة إذا ظهرت أعراض المرض الواحد على الجلد بصورة تختلف عن الصورة التى ظهر بها على الأظافر، لأن الفرق كبير بين رقة الجلد وصلابة الأظافر.

ننتقل من التعميم إلى التخصيص فنقول: إن الظفر قد يفقد بالتدريج شكله المحدب حتى يصبح مفلطحا أو مقعرًا شبيها بالملعقة وعلى الرغم من هذا التغيير الذى يحدث غالبا من أظافر اليد إلا أنه قد يمتد إلى أظافر القدم، وهو من العلامات المعروفة الدالة على إصابة صاحبها بمرض «أنيميا الدم ونقص الهيموجلوبين» وقد يحدث نفس التغيير فى بعض الحالات إذا نقص مخزون الحديد من الجسم دون ظهور فقر الدم وآية ذلك عودة الظفر إلى شكله الطبيعى إذا تم تزويد المريض بما ينقصه من عنصر الحديد.

ويجب ألا يفهم من ذلك أن كل تغير من هذا القبيل يعنى بالضرورة نقص الحديد والإصابة «بالأنيميا» فقد وجد أن أظافر عدد غير قليل من الأطفال الرضع بهذا الشكل ولكنها سرعان ما تعود ـ تلقائيا إلى شكلها الطبيعى مسايرة لنمو أجسامهم كما يجب التنبيه إلى أن هذا الشكل الذى يثير الشك قد يوجد فى أفراد بعض الأسر عن طريق الوراثة وليس نتيجة للإصابة بأى مرض معين.

وهذه الظاهرة قد تظهر فى أظافر عدد كبير من الأطفال الرضع بصفة مؤقتة، كما تظهر فى أفراد بعض الأسر عن طريق الوراثة، فقد تبدو ـ كمرض

مهنى ـ فى أظافر الأفراد الذين تتطلب أعمالهم الإكثار من استخدام الصابون والزيوت، لأن ذلك يزيد من نعومة الأظافر شيئا فشيئًا ويفقدها صلابتها فى نهاية الأمر.

وهناك ظاهرة أخرى ثانية تبدو فيها على سطح الظفر خطوط فى صورة انخفاضات وتشققات أشبه ما تكون بالأخدود على سطح الأرض.

ولما كان ظهور هذه الخطوط يرجع إلى إصابة الظفر بمرض يؤثر فيه ويعوق نموه كالحصبة والتهاب الغدة النكفية والالتهاب الرئوى والذبحة الصدرية فإن تلك الخطوط لا تلبث أن تختفى بعد زوال المرض.

أما الظاهرة الثالثة فهى تساقط الأظافر.. ففى بعض الحالات يسقط الظفر تماما نتيجة للإصابة باضطرابات فى الغدة الدرقية سواء أدت هذه الاضطرابات إلى زيادة أو نقصان فى عمل هذه الغدة.

وفضلا عن ذلك فقد تحدث ظاهرة تساقط الأظافر نتيجة الإصابة بأمراض أخرى كالصدفية والإصابة الفطرية وأكزيما الأصابع أو أى مرض آخر يعوق تدفق الدم بقدر كافٍ إلى منطقة الأظافر.

والظاهرة الرابعة.. تبدأ باختفاء الزاوية الصغيرة بين الظفر ومؤخرة جلد الإصبع المحيط به، كما تبدأ العقلة الأخيرة من الإصبع فى التضخم وقد يمتد التضخم إلى الظفر نفسه.

وهذه الظاهرة قد ترجع إلى الإصابة بأمراض القلب الحلقية المصحوبة بزرقة فى الجلد.

وثمة ظاهرة خامسة.. وهى ما يطرأ على لون الظفر وما تحته من الجلد تبعًا لما يصاب به من أمراض، فإذا ظهر اللون الأبيض كان ذلك دليلا على الإصابة بتليف الكبد.

وقد يظهر وسط ذلك خطان متوازيان متقاربان إذا انخفضت نسبة الزلازل فى دم المريض.. ولكن يختفى الخطان إذا ما عاد مستوى «بروتينات الدم» إلى

الحد الطبيعى.

أما فى حالات الإصابة بأمراض الكلى والفشل الكلوى فإن لون الظفر وما تحته من الجلد يكون أبيض فى النصف القريب من منبت الظفر، ويكون قرمزيا أو بنيا فى النصف الآخر الملاصق لطرف الظفر.

أما فى حالة الإصابة بالأنيميا فتبدو الأظافر باهتة اللون.

وظاهرة سادسة.. هى حدوث نزف تحت الظفر، وهو يحدث عادة عقب ارتطام الأظافر بجسم صلب أو آلة حادة، كما يحدث فى حالات الإصابة بالتهاب الغشاء المبطن للقلب أو التهاب المفاصل الروماتيدى المسمى بالروماتويد.. وكذلك فى حالات ضيق الصمام الترالى بالقلب وقرحة المعدة وضغط الدم العالى وبعض حالات الإصابة بالأورام الخبيثة.

وظاهرة سابعة.. ونعنى بها مرض الظفر الأصفر وهو مرض يعرقل نمو الظفر إلى أن ينتهى الأمر بوقف النمو تمامًا.

وتبدأ قصة هذا المرض بميل الظفر إلى الاصفرار.

وقد يزداد فى هذه الأثناء سنكه وتحلبه ثم تظهر عليه خطوط عرضية.. وربما انتهت القصة بتساقط الظفر وانفصاله كله عن الجسم.

وجدير بالذكر أن جميع هذه التغيرات التى تطرأ على الظفر من حيث اللون والحجم والشكل والتساقط تكون فى أغلب الأحيان مصحوبة بتورم فى أطراف الأصابع وحول مفصل القدم وفى الوجه أيضا.

وقد يشكو بعض من يصابون بهذا المرض من اضطرابات صورية كالتهاب الشعب الهوائية المزمن أو تمدد تلك الشُعَب.

كيف تتخلصين من فطريات الأظافر؟

إن خير طريقة لحماية أظفارك من الفطريات هى إبقاؤها جافة. حاولى اتباع بعض الإرشادات التالية:

١ ـ سددى تيارًا من الهواء البارد من آلة تجفيف الشعر إلى أصابع قدميك لتجفيفها بعد الحمام.

٢ ـ بدلى جواربك مرات عدة فى اليوم.

٣ ـ رشى قليلا من البودرة فى داخل الجوارب وتجنبى البودرة التى يدخل النشاء فى تركيبها، لأنه يغذى الفطريات كما يظن بعض الخبراء.

٤ ـ ابق افى القدمين فى المنزل.

٥ ـ فى الصيف، حيث يزداد احتمال تعرق القدمين البسى صندلاً أو حذاء مفتوح.

٦ ـ فى الشتاء تجنبى لبس الشحاطة المنزلية المبطنة تبطينا سميكا وذلك تفاديا لتعرق القدمين.

٧ ـ اختارى الأحذية الحسنة التهوية.

٨ ـ تأكدى من اكتمال جفاف حذاءك أثناء الليل.

٩ ـ بعد ممارستك الرياضة بدلى حذائك وجواربك المبللة بالعرق.

١٠ ـ يجب على المرأة استعمال القفاز الجلدى عند غسل الأطباق او القيام بالأعمال المسببة للابتلال.

هل طلاء الأظافر له علاقة بحساسية البشرة؟

١ ـ إذا حدث لك أن رايت احمرارًا وحبوبًا صغيرة على وجهك، فقد تكون علة ذلك الطلاء الذى تستعملينه لأظافرك وهذا ليس غريبًا على الإطلاق.

قد تستغربين هذا القول، فتفكرين: ما علاقة طلاء الأظافر باحمرار الوجه وظهور الحبوب الصغيرة فيه؟

ومع ذلك فقد أثبتت الأبحاث أن هذا الطلاء هو المسؤول عما تشكين منه فى ٢١٪ من الحالات. وهذا ما يسميه الأطباء: الحساسية عن بُعد.

فما الذى يثير هذه الحساسية؟

كون المرأة بكل بساطة تمر بأصابعها وأظافرها مائة مرة كل يوم فى الأقل على وجهها، دون أن تشعر بذلك أو تقصده، وهذه البادرة تكفى لحمل مضادات الأجسام فى الجلد على إثارة الحساسية، وبخاصة إذا كان الجلد رقيقا وحساسا، وأشد ما يكون كذلك فى الجفنين وفى الشفتين.

وفى أحيان كثيرة تكفى رائحة الطلاء وحدها لتولد هذه الحساسية، ومن المعروف طبيا أن الروائح قادرة على إثارة الحساسية كقدرة الملامسة على ذلك.

وأول ما ينبغى على المرأة فعله فى مثل هذه الحالة إلغاء طلاء أظافرها والامتناع عن استعماله لبعض الوقت، وبعد ذلك يحسن بها استبدال الطلاء بنوع جديد، وافضل الأنواع أجودها، صحيح أن ذلك سيكلفها بعض النفقات الإضافية إلا أنه يجنبها مزعجات الحساسية.

الحساسية واللون

والأفضل أن تعمدى إلى تبديل لون طلائك، لأن اللون كالرائحة والملامسة، من عناصر إثارة الحساسية، وكلما كان اللون قويا وفاقعا كان أكثر إثارة لها. لذا يستحسن أن يكون اللون الجديد أفتح وأكثر شفافية إذا كان من عادتك استخدام طلاء غير شفاف أو صدفى اللون.

والواقع أن أنواع الطلاء تختلف فى تركيبها وفى المواد المستخدمة فيها اختلافا بينا.. ومن هذه المواد ما يثير الحساسية ويخلق لك المتاعب ومنها ما لا يفعل ذلك، واعلمى أن اختلافا بسيطا فى المادة الأولية التى يصنع منها الطلاء كافية لتكون علة الحساسية التى تشكين منها.

ومهما يكن من أمر، فإذا كانت بشرة وجهك رقيقة ومؤهلة للحساسية فعليك أن تتحاشى إمرار أناملك المطلية الأظافر عليها ودعكها بها كما قد تفعلين دون قصد منك ولا انتباه.

والحساسية ظاهرة أهرق الباحثون كثيرا من الحبر فى تحليل أسبابها ودراسة طبائعها المختلفة التى لا ضابط لها ولا نظام.

فمن الناس من يتحسس بنوع من المأكولات أو المشروبات أو المواد الكيماوية أو الألوان أو الروائح، ومنهم من يكفيه إلقاء نظرة على شىء ما لإطلاق ميكانيكية عجيبة وغامضة فى أجسامهم تترجم بسرعة إلى حساسية فتحمر بشراتهم وتظهر الحبوب عليها.

وإذا كانت الصيدليات غاصة بالعقاقير المضادة للحساسية فإن منها أنواعا لا تجدى معها تلك العقاقير ولا تفيد، ذلك أن أسبابها الحقيقية مازالت سرّا مغلقًا على العلم.

وتظل التجربة الوسيلة الوحيدة لتلمس الطريق لا إلى شفاء الحساسية، بل إلى الوقاية منها.

علاج تكسر الأظافر

تعكس حالة الأظافر آفات كثيرة فى الجسم أخصها اضطرابات الجلد: فالأخاديد الأفقية عادة تصاحب الأمراض الحادة وهى تتشكل خلال فترة طويلة بعد مرور «ما بين خمسة إلى ستة أشهر» وتستجيب الأظافر تحسيا للوضع فيمكن لضربة مطرقة على الظفر أن تؤدى إلى جعل الظفر مسننا وإيجاد ثآليل حول حوافه وخمج.

القصافة والهشاشة: يمكن أن تنجم عن السعفة لكن سببها فى أغلب الحالات غير معروف إذ يمكن أن تنجم عن كثرة الترطيب والتجفيف وهى أكثر شيوعا بين النساء، لأن استعمال مقلمات الأظافر ومزيلاتها يمكن أن يكون عاملا مسببا لهذا المرض.

الأظافر والفرش الزراقية: فى التهاب القصبات المزمن: ويظهر أيضا زراق شفتين وسعال انتيابى ولهاث.

الأظافر عديمة اللون: إصابة وقصور الدرقية والصداف.

تلاشى الظفر وانتشره وتشققه: الصداف.

الشحوب: السعفة.

النزف الخطى «الصغير» تحت الظفر: الشفاف «دون الحاد» يحدث من دون سبب على الإطلاق.

فقدان اللمعان: السعفة.

فقدان ظفر: إصابة وزيادة التعرض للأشعة السينية.

التوهد: الصداف «إشارة مبكرة» وجميع أنواع اضطرابات الجلد.

جيوب على جانبى الظفر ونز قيح: يمكن أن يظهر هذا العرض عند أى شخص يبقى يديه فى الماء فترة طويلة من الزمن كالصيادين وربات البيوت والنساء المنظفات وغيرهم ويحتاج هذا الخمج الجرثومى إلى ملاحظة طبية.

الأهلة الحمراء: بعض حالات قصور القلب.

الانفصال عن فراش الظفر: الصداف.

شكل الملعقة «انحناء معاكس للاتجاه الطبيعى» والمخففة طولانيا: فقر الدم.

البياض: تظهر درجات متفاوتة لبياض فى تشمع الكبد وقصور القلب «المزمن» والسل الرئوى والداء السكرى والتهاب المفاصل الرثيانى.

لعلاج أنواع أمراض الأظافر تستخدم حمام زيت الزيتون:

ويستخدم لتقوية أظافر أصابع اليد وعلاج ما يصيبها من تشوهات مثل التشقق أو التقصف تغمس لأظافر يوميا فى كمية من زيت الزيتون مع عمل تدليك للأظافر أثناء هذا الحمام.

كما ينصح تناول الثوم النىء مع زيت الزيتون والأطعمة الغنية بالزنك وفيتامين «ب» المركب.

وصفات عشبية عظيمة الفائدة لجمال أظافرك

ومن الوصفات جيدة المفعول لعلاج أمراض الأظافر، والتى تكسبها جمالها التى تستحق هى:

١ ـ تفرك جيدا بعد غسلهما فى زيت الزيتون المسخن ثم تغسل اليدين وتفرك جيدا بالماء الدافئ وعصير الليمون ومغلى بذور الحلبة.

٢ ـ إذا كانت الأظافر مصابة بعفن الفطريات فعليك بغمس الأظافر يوميا ولمدة أسبوعين بماء غليت له، بذور الحلبة مع الثوم.

٣ ـ أما علاج جفاف الأظافر فيجب غسلهما فى ماء ساخن قدر التحمل مذاب بماء ملح خشن.

٤ ـ لتبيض الأظافر عليك بغسلهما بعصير الليمون مع منقوع بذور الحلبة مع البابونج.

الحناء زينة وصحة

يروى أن النبى الكريم ﷺ قال لأصحابه: «إن خير ما غيرتم به لون هذا الشيب هذا الكتم». وكان عمر الفاروق يقول: «اخضبوا: فإنه أنكى للعدو وأحب للنساء» وكان السلف يعتبرون الخضاب بالحناء من السنن العملية للرجال والنساء على حد سواء.

ولقد عرف القدماء أمر الحناء، سواء العرب أو غيرهم، فيحكى أن عبدالمطلب بن هاشم كان يختضب بغير السواد، ويقال: إن فرعون هو أول من خضب بالسواد، ولقد اكتشف علماء الآثار أن المومياء المحنطة فى قبور الفراعنة

لا تزال محتفظة بلون صبغة واضحة عليها رغم آلاف السنين، بل ويقال: إنهم استخدموها فى عملية التحنيط نظرا لاحتوائها على بعض المواد المطهرة القاتلة للميكروبات، كما يحكى أن كليوباترا قد صبغت شعرها بالحناء، وكذلك الأميرة «قطر الندى» ابنة حاكم مصر الطولونى «خمارويه» وهى التى لا تزال الأهازيج الشعبية تذكر اسمها مقترنا بالحناء، مثل: «الحنة يا حنة يا قطر الندى».

والحقيقة أن ما من أمة من الأمم إلا وعرفت الحناء، وخاصة عند نصفنا الآخر اقصد النساء، وبالتخصيص ليلة الزفاف. ولقد استهوت الحناء حديثا نساء أوروبا وغزا سلطان سحرها بيوت التجميل هناك، حتى صارت آخر موضة للفتاة الأوروبية، فصارت تنقش يديها وقدميها وتصبغ شعرها، بل واخترعت دور الأزياء لباسا خاصا للخاضبات، وقوالب هندسية «كليشهات» لوضع الرسومات حسب الطلب.

فما هى الحناء يا تُرى؟ وماذا عن نباتها هذا الذى سحر النساء ليلة زفافهن فى القديم والحديث ولاصق أحلام حياتهن السعيدة وارتبط مع الحصان الأبيض الذى تترقبه كل فتاة يحمل لها زوج العمر وشريك الحياة كونه رمز الفرح وبشارة الخير والأمانى؟

والحناء هى فى الواقع مسحوق الأوراق الخضراء المجففة لنبات صباغى اسمه التمر حنة Lawsonia وهذا النبات عبارة عن شجيرة معمرة حولية الأوراق، تسمى فى الهندية «المندى» وعند العرب «حناء» اشتقاقا من الخضرة وأوراق المندى التى تشبه أوراق الآس بحجمها تقريبا والتى تنمو فى البلاد العربية «العراق والكويت وغيرهمنا» وفى شرق وجنوب شرق آسيا، ولها أنواع كثيرة جدا. كلها غنية بالمواد الصباغية والعفصية والعطرية عموما.

تحضير الخضاب

تقطف الأوراق فى الصباح عادة وتجفف فى الظل، وقديما كانت تسحق هذه الأوراق بالهاون (الهون) ثم تعجن بالماء وتطبق على الأيدى او القدمين أو الرأس

مباشرة لساعات فتكتسب هذه المناطق اللون المطلوب، أما اليوم فتعجن البودرة بالماء الكحولى أو المذيبات العضوية المعروفة لضمان استنزاف كامل الصباغ فيها أو استخلاص العفص أو المواد المطهرة، ولربما أضيف إليها مسحوق عشبة النيلة الزرقاء أو شيبت بصباغات أخرى للتلاعب بكثافتها اللونية.

وقد تطورت الرسوم من أقمار ودوائر فى الماضى إلى أشكال فنية ورسومات جميلة جدا، بل ـ ومعبرة فى الحاضر ـ وإذا كنا نرغب فى الحديث عن الحناء ليس لإبراز قيمتها التزينية للمرأة وحسب بل لبيان قدراتها الصحية «العلاجية والوقائية» وقد لاح لنا شىء من هذا بعدما عرفنا احتواء النبات على بعض المواد المهمة وهو الذى يفسر لنا سر الحديث النبوى الشريف الذى أمر بالخضاب كمعجزة طبية تضاف إلى سلسلة روائع النبى ﷺ الطبية النافعة.

الحناء فى الطب القديم

استخدمها المصريون القدماء، ونحن لا نزال نتذكر أقوال الأجداد ونصائحهم لاستعمالها عند إصابة الرأس بالفطور أو التشقق أو فطريات القدمين أو بعض التناذرات الجلدية الأخرى، وقد أورد السيوطى فى كتاب «الرحمة فى الطب والحكمة» الذى ينسبه إليه بعض الناس استطبابات كثيرة للحناء كدواء شعبى فقال بالحرف: «إنها سنة لليدن والرجلين والرأس واللحية وهى تقوى الباه وتزيد فى نور البصر» وتكلم عن فوائدها للبثور والجروح وشقوق القدم والأيدى وعلاج فروة الرأس و«القشرة».. وغير ذلك.

فى الطب الحديث

أظهر التحليل الكيميائى لأوراق الحناء احتواءها، إضافة للصباغات، على مواد أخرى منها مركبات انتركيونية، نشاء، غلوكوزيدات.. وقد تم عزل بعض الزيوت العطرية والمواد المرة والعفصية إضافة إلى فلافونول ومواد لعابية مشتقة من «البولى سكاريد». كما أنها تحتوى قلويدين هامين جدا من الناحية الطبية بتأثيرهما الفعال ضد الجراثيم وهما: الكاسكين Chaskine والإيزوكاسكين Iso-

chaskine مما يجعلنا ندعو الدوائر الطبية العربية والعالمية لدراسة إمكانية إدخال الحناء فى بعض معاجين الأسنان وفى تركيب مراهم تفيد قابضة ومضادة للالتهاب «إمكانية الاستعمال لمداواة الجروح والبواسير والقروح بفضل فعلها القابض والمطهر» ونتيجة لتحليل تضعنا أمام الحقائق التالية:

١ ـ للحناء فوائد مهمة لتحضير العطور Parfumes وهو ما يتم فعلا فى الهند وأوروبا إذ يحضر منها نوع فاخر من العطور.

٢ ـ إمكانية الاستخدام الصناعى فى صباغ النسيج، وهو ما يتم أيضا بالفعل.

٣ ـ إمكانية إدخالها فى «شامبوهات»: وغسولات ومصففات للشعر، ومعاجين أسنان، أما على الصعيد الطبى وفى ضوء المعارف الحديثة فقد ثبت ما يلى:

أ ـ ثبت فائدة الحناء لصباغ الشعر بما تكسبه من شُقرة ونعومة ولمعان ساحر، وهذه الشقرة تتراوح بين اللون الأصفر المحمر إلى البنى المسود حسب كثافة العجينة الحنائية، وزمن التطبيق «على أن أفضل نسبة هى: وزنان حناء مع وزنين كحول واثنين ماء تخلط جيدا» ويمكن تخفيف اللون بإضافة قليل من النيلة الزرقاء أو أى صبغة أخرى وتطبيق العجينة لمدة ٤ ساعات ثم غسله بالماء العادى، وفى اليوم الثانى يغسل بماء البابونج إن أمكن.

ب ـ ثبت أن للحناء تأثيرا مضادا للميكروبات نظرا لسهولة مرور موادها الفعالة من خلال مساحات الجلد، ويمكن لهذا الغرض تطبيقها فى حالات فطور الرأس أو القدمين، وقد بلغت نسبة الشفاء حدا مغريا حقا تجاوز الـ٩٠٪.

ج ـ تساعد الحناء على إبقاء الجسم والعيون باردة فى فصل الصيف، مما يؤيد أقوال السيوطى آنفة الذكر، كما أنها تفيد فى حالات «حب الشباب» والبثور والحالات الأخرى.. ولعل المستقبل يكشف لنا عن أسرار طبية جديدة لهذا الخضاب الشعبى المتوارث منذ أقدم العصور فتتأكد من أقوال الأطباء العرب القدماء حوله أمثال ابن زهر وابن سينا وابن البيطار فكلهم تكلموا عنه

وعن استطباباتها الرائعة والمدهشة بأرخص الأسعار.

وهكذا فإن الطبيعة تزودنا بالنباتات النافعة ـ زينة وصحة وغذاء ـ وما علينا نحن البشر إلا حماية هذه الثروة النباتية وتعميق دراساتنا وأبحاثنا بصددها لكشف ومزاياها فى ضوء المعارف العلمية الحديثة.

وأنت سيدتى: آن لك أن تسرعى إلى الطبيعة النقية إلى الحناء وأمثالها من المواد الخام التى لم تزل على أصل الخلقة دون أن تمتد إليها يد الخبث والأذى والنهب والتزييف، فالحناء والغار والبابونج والصباغات الطبيعية خير من الشامبو المصنع والماكياج والكريمات وغيرها من وسائل الفتك الصامت بعدما علمنا عدم خلوها من الضرر والخسارة الصحية والمادية علما أكيدا لا يساوره شك.

جمال القدمين

للعناية بجلد القدمين يمكن الاستعانة بالوصفات السابقة والتى توصف للعناية بجلد اليدين وعلاج القشف والتشققات.

وبالإضافة لذلك إليكِ مجموعة أخرى من الوصفات المفيدة لتجميل القدمين وعمل حمامات للقدمين لعلاج بعض المتاعب التى تواجه القدمين.

حمام منعش للقدمين المتعبتين بالأعشاب

الأعشاب المستخدمة هى الزعتر ـ المريمية ـ اللافندر ـ إكليل الغار ـ البردقوش: يستخدم أحد الأعشاب السابقة فى عمل الحمام بإضافة كمية تعادل ملء اليد من العشب الطازج أو ربع فنجان من العشب المجفف فى وعاء به ماء ساخن ثم يضاف إليه كذلك ملعقة كبيرة من ملح الطعام.. تغطس القدمان بالحمام لمدة ١٥ دقيقة على الأقل.

كما يمكن الاعتماد على حمام القدمين التقليدى بإضافة ملعقة كبيرة من ملح الطعام إلى ماء الحمام الدافئ.

علاج برودة القدمين

يضاف ملعقة كبيرة من الشطة الحمراء إلى كمية مناسبة من بودرة التلك، ويُدعك القدمان بهذا الخليط للتدفئة السريعة.

علاج حرقان أو أكلان القدمين

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح إلى كمية مناسبة من الماء لعمل حمام للقدمين.

وصفة لتعطير القدمين

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح إلى كمية مناسبة من الماء لعمل حمام للقدمين.

وصفة أخرى لتعطير القدمين

تُغطس القدمان فى حمام من مغلى المريمية «يستخدم دافئًا».

وصفة لتبييض جلد القدمين ومساعدة التئام التقرحات

تخلط كمية من لبن الزبادى «حوالى ١٥٠ مل» مع ملعقة صغيرة من الخل. ويستخدم هذا الخليط فى دعك جلد القدمين «يفضل استخدام اللوفة فى الدعك».. ثم يترك على الجلد لمدة ٥ دقائق، ثم يُشطف القدمان بالماء.

وصفة لعلاج جفاف الجلد وإخفاء البُقع الجلدية

المكونات: ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون ٢ ملعقة كبيرة لانولين.

الطريقة: يُسخن اللانولين مع الزيت فى وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلى حتى الذوبان.. ثم يرفع الإناء عن النار ويقلب حتى يبرد، ثم يعبأ فى زجاجة.

يستخدم هذا المستحضر فى دهان جلد القدمين أو اليدين أو الذراعين أو الساقين لمقاومة جفاف الجلد وإخفاء أى بقع به.

فنون العناية بالقدمين

كيف تعتنين بقدميك؟

أسرع طرق العناية بالقدمين:

يستخدم الماء الفاتر فى المساء لأنه يزيل عن القدمين التعب، ويمكن تدليكهما بماء كولونيا دلكا ناعما فهو يقوى الجلد وينقذه من كثرة العرق، ولتكن العطور قليلة فى هذا الماء وإلا سببت كثرتها ألما فى الرأس.

ما هى أسباب تشقق القدمين والكاحلين؟

من أسباب ذلك ضغط الحذاء أو نقص فى الفيتامينات من نوع «أ» أو عدم تنشيف القدمين أثناء العمل المنزلى أو قلة الاعتناء بأمر الغذاء والنوم.

تستخدم الطريقة التالية للعلاج:

تغمس القدمان بماء حار أضيف إليه قليل من ماء جافيل، وعلى العقب حيث التشقق يوضع مزيجا مؤلفا من كميتين متساويتين من الجلسرين وعصير الليمون الحامض وتلف حتى الصباح، وهذا أيضا لتشقق الكاحلين كما يمكن تلبيخ التشقق بمغلى الحلبة.

ما هو العلاج السريع للآلام الناتجة عن ضغط الحذاء؟

لعلاج الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء: يستخدم مرهم البصل وذلك بأخذ كمية من عصيره ومزجها بكمية من الجلسرين المذاب على النار.

ما علاج مسمار الجلد فى الإصبع؟

مسامير الجلد التى تظهر فى الأصابع وخصوصا أصابع القدم أصبحت أمرًا مزعجًا لكثير من السيدات، حيث تسبب هذه المسامير الجلدية الألم عند

لبس الحذاء وأثناء المشى وخصوصا لمسافات طويلة.

وعوضا عن المنظر الذى تسببه لشكل القدم أو الأماكن التى تظهر بها، حيث إن منظرها مخجل للغاية فى كثير من الأحيان.

لكن من الممكن أن تعالجى ذلك بكل سهولة ودون أى ألم أو تكلفة عن طريق الوصفات التالية:

١ ـ لعلاج مسمار الأصابع: يستعمل الشخص المصاب بهذا المرض خفان واسعان.

٢ ـ يستعمل مسحوقا من فص ثوم بتثبيته على المسمار بعد حماية جواره بلاصقات، وتثبيت فص الثوم نفسه بلاصقة وتغير كل يوم، مرة صباحا وثانيا مساءً ويستمر ذلك لمدة نصف شهر.

٣ ـ تدق ورقة غضة من حرشف السطوح وتوضع بالطريقة المذكورة أعلاه على المسمار، مع التكرار.

٤ ـ يدلك المسمار دلكا شديدا بزيت الخروع مرتين يوميا.

٥ ـ يضمد المسمار بشرائح بصل مساء بالطريقة المذكورة وتغير صباحا.

علاج الكالو وعين السمكة

الكالو وعين السمكة عبارة عن زوائد جلدية سميكة ناشفة تظهر بسبب الاحتكاك المتكرر لجلد القدمين والسبب الغالب لذلك ارتداء حذاء ضيق غير مناسب يتسبب فى الضغط على الأصابع.

وللوقاية من ذلك ينصح بغسل القدمين يوميا بالصابون والماء الدافئ ورش القدم والأصابع ببردرة تلك.

وللتخلص من الكالو أو عين السمكة يجب أولا تليين الجلد السميك الناشف فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله.. وإليك هذه الوصفات المفيدة لهذا الغرض:

١ ـ **زيت الخروع**: يُدهن الكالو عدة مرات يوميا بطبقة من زيت الخـروع.. فيكـون من السـهل بعد ذلـك استـئصاله.. كـما يسـاعد دهان القدم والأصابع بزيت الخروع على الوقاية من حدوث الكالو أو عين السمكة.

٢ ـ **لبخة قشرة الليمون**: تُثبت قشرة ليمونة بسطحها الخارجى على الكالو لليلة كاملة، ويكرر ذلك يوميا مع دهان الجلد الناشف بعصير الليمون مرتين يوميا.

٣ ـ **لبخة الطماطم أو الأناناس**: لتليين الكالو تُعمل لبخة من الطماطم أو الأناناس وتثبت فى مكانها بضمادة.

٤ ـ **عصير سن الأسد أو الودنة أو ساق شجر التين**: يستخدم العصير الناتج من هرس أوراق هذه الأعشاب فى دهان الكالو بنفس طريقة علاج السنط.

٥ ـ **لبخة اللبلاب أو الكرات**: تُعمل لبخة من أوراق أحد هـذين النباتين بعد نقعها فى الخل لمدة ٢٤ ساعة.

٦ ـ **عصير الثوم**: يُدعك الكالو بفص ثوم مهروس أو بعصير الثوم، وتعمل لبخة بفص ثوم مهروس لليلة كاملة.

٧ ـ **البصل**: يعمل لبخة للكالو ببصلة مشوية لليلة كاملة.

٨ ـ **دهان للتخلص من الكالو: المكونات**: زيت جـوز الهند، (٥٠جم)، زيت كافور (٣٠ مللم)، زيت تربنتينا (١٥ مللم).

الطريقة: يُسخن دهن أو زيت جوز الهند فى إناء موضوع على ماء يغلى، ثم يخلط بباقى المكونات مع التقليب المستمر حتى يبرد الخليط.

يستخدم هذا المستحضر فى دهان الكالو صباحا ومساءً.

ماذا تفعلين لعلاج عرق القدمين واليدين؟

من أسبابه ـ إذا كان غزيرا التهاب فى الجيوب الأنفية أو ضعف أو التهاب فى الرئة أو تضخم فى الغدة الدرقية، فإذا زال السبب زال المسبب.

تستخدم الطريقة التالية للعلاج:

يمكن إزالة العرق بطلى ما بين الأصابع وما تحتها بعد التخفيف التام صباح مساء ولمدة أسبوع بصبغة من كنباث الحقول الصيفية.. وهى مفيدة لكل عرق فى الجسم وتوضع كما يلى: وتوضع كمية من العشبة فى وعاء زجاجى وتغمر غمرا فقط بسبيرتو من عيار ٩٥ ويسد الوعاء بإحكام ويبقى فى مكان دافئ مدة نصف شهر مع خضه يوميا ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

ما العلاج لبرودة القدمين وتثلج الأصابع؟

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج برودة القدمين وتثلج الأصابع كما يلى:

١ ـ يوضع على هذا التثليج فى أصابع القدمين أو اليدين شرائح بصل يشوى تحت الرماد أو على نار خفيفة دون أن يتغير لونه.

٢ ـ توضع القدمان أو اليدان عشر دقائق كل يوم فى ماء قدره لتر غلى فيه خمسة وعشرون جراما من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة.

٣ ـ تلف الأصابع طول الليل بتفاحة مشوية غير مقشورة مهروسة مع إضافة قليل من زيت الكتان.

٤ ـ ولعلاج برودة القدمين يوضع فى الحذاء أغصان الزعتر، وهذا أيضا مانع للزكام.. ومخفف لآلام الأسنان.

البديكير.. الأمثل لقدمين(١)

لكى تقومى بعملية البدكير بنجاح عليك أن تحضرى المواد والأدوات التالية:

ـ كريم مرطب. مقص جيد للأظافر ـ ومبرد للأظافر ـ قطن ـ حجر خفاف ـ طلاء أظافر ـ مزيل لطلاء الأظافر «أسيتون» ـ منشفة.

---

(١) ملحوظة للسيدة المسلمة طلاء أظافر القدمين يمنع صحة الوضوء.. أزيلى الطلاء قبل الوضوء.

والخطوات كالتالى:

١ ـ أزيلى طلاء الأظافر القديم، واريحى قدميك فى إناء من المياه الدافئة مع بعض الصابون.

٢ ـ بعد مرور ٥ . ١٠ دقائق ابدئى بحجر الخفان وحاولى التخفيف من الجلد الميت ومسامير اللحم.

٣ ـ نشفى بعد الانتهاء من إزالة الزوائد الجلدية الميتة بمنشفة.. وجففيها جيدا.

٤ ـ والآن قصى الأظافر افقيا لأن الشكل المستدير يساعد على نمو الظفر داخل الجلد، ولذا لا تدعى الحد الخارجى من الظفر يخرج عن طرف الإصبع.

٥ ـ وبالمبرد أبردى الأظافر برفق جيدا.

٦ ـ لفى قطعة من القطن على عود خشبى ونظفى الجلد الرقيق حول الأظافر، ثم دلكى قدميك بالكريم المرطب.

٧ ـ ضعى طبقة الأساس من طلاء الأظافر.

٨ ـ بعد الانتظار وجفاف طلاء الأساس ضعى طبقة أخرى من هذا الطلاء.

٩ ـ من المفضل أن تنهى بطلاء شفاف حتى يضفى على أظافرك بريقا جذابا ويحفظ اللون الأساسى.

وصفات لجمال ساقيك

جمال ساقيك يعبر عن مدى اهتمامك بأنوثتك ورعايتك لجمالك، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لجمال ساقيك والحفاظ عليهما:

١ ـ النخالة والكاموميل لجمال الساق الجافة: إذا كنت عزيزتى حواء من صاحبات البشرة الجافة، فأفضل وسيلة للعناية بجمال ساقيك هو غسلهما بمزيج من النخالة «الردة» مع الكاموميل، وذلك عن طريق استخدام ملعقة من الردة الناعمة وإضافتها إلى كوب من نقيع أزهار الكاموميل القوى وغسل الساقين به يوميا ثم تجفيف الساق.

٢ ـ زيت الخروع وعصير الليمون لنعومة الساقين: لتطرية بشرة الساقين يستخدم زيت الخروع وعصير الليمون لدهان باطن وأسفل الساقين، والاستمرار فى الدلك لمدة تتراوح ما بين ٥ ـ ١٠ دقائق.

٣ ـ زيت العرعر واللافندر لعلاج الشد العضلى: للتخلص من آلام الشد العضلى أو التقلص الذى قد يحدث أحيانا للساقين يمكن دهان الساقين بمزيج من زيت الأعشاب المكون من ملعقة من زيت العرعر وملعقة من زيت اللافندر وملعقة من زيت حصالبان وملعقة من زيت الزيتون بعد خلطهم جيدا، ودهان الساقين مرة على الأقل أسبوعيا بهذا المزيج الذى يخلصك نهائيا من شكوى تقلص الساقين.

٤ ـ زيت النعناع لفلفلى لراحة ساقيك: لراحة ساقيك يمكن دهانهما بزيت النعناع الفلفلى مرة أسبوعيا مع التدليك بخفة لبضع دقائق، فهذا يعطى الإحساس بالانتعاش والراحة للساقين.

وصفات لجمال قدميك باستخدام الأعشاب

راحة الجسم تبدأ من القدمين، والقدمان يتحملان ثقل الجسم ومشقة العمل اليومى، ومن ثم فهما يحتاجان إلى عناية خاصة لإراحتهما، ويصف الطب الشعبى عدة وصفات لراحة القدمين وعلاج ما قد يصيبهما من متاعب نوجزها فيما يلى:

١ ـ زيت إكليل الجبل وخل التفاح للتخلص من الكالو: كالو الأقدام من الأسباب التى تؤدى إلى شعور حواء بالتعب والإجهاد السريع وعدم قدرتها على المشى ولو لمسافات قصيرة، ويصف الطب الشعبى تدليك أصابع القدمين والكعبين بمزيج من زيت إكليل الجبل مع خل التفاح للتخلص من الكالو والتشققات.

٢ ـ نقيع النعناع والصعتر للتخلص من رائحة القدمين: للتخلص من رائحة القدمين غير المرغوب فيها يتم غسيل القدمين يوميا بنقيع النعناع والصعتر على أن يكون النقيع قويا بمعدل ١٠٠ جرام من الأعشاب لكل نصف لتر ماء ويراعى

أن يكون الاستخدام فى وجود الماء الدافئ أو الساخن الذى من الممكن أن تتحمله القدم دون مشاكل، حيث يعطى هذا النقيع للقدمين رائحة طيبة، وعند دوام استخدامه لمدة أسبوع تستطيع حواء أن تتخلص من رائحة القدمين غير المرغوب فيها نهائيا.

٣ ـ زيت اللافندر لعلاج تينيا القدمين: يستخدم دهان من زيت اللافندر لعلاج تينيا القدمين والتى تظهر نتيجة تعرق القدمين بغزارة وكنتيجة استخدام جوارب القدمين مدة طويلة.

٤ ـ زيت الكافور وزيت حصالبان لعلاج ثآليل القدمين: تصاب أصابع القدمين بثآليل نتيجة ارتداء الأحذية الضيقة، ويمكن علاج تلك الثاليل بدهانها يوميا عدة مرات بقطعة قطن مبللة بمزيج من زيت الكافور وزيت حصالبان.

٥ ـ تدليك القدمين بالجلسرين: للقضاء على خشونة القدمين وتشققهما نقوم بتدليك القدمين بالجلسرين فقط أو المضاف إليه ماء الورد، على أن يكون التدليك خفيفا ومن غير عنف أو ضغط، حيث يساعد هذا التدليك على تقوية جلد القدم ويكسبه الحيوية والنضارة.

علاج آلام الفخذين بالأعشاب

يصف الطب الشعبى عدة وصفات لعلاج آلام الفخذين بالأعشاب نوجزها فيما يلى:

وصفة سريعة باستخدام حب العزيز: وهو نبات تؤخذ منه درناته التى تشبه البندق الصغير وهى درنات لحمية سكرية الطعم، أكبر من الحمص قليلا، أصفر من الخارج، أبيض من الداخل، طيب الطعم، لذيذ المذاق يدهن بمغليه مع العسل على الفخذين لإزالة أوجاعها.

وصفة لعلاج آلام الوركين نوجزها فيما يلى:

١ ـ الرشاد: هو نبات من الفصيلة الصليبية التى تشمل الخردل والمنثور والكرنب والفجل واللفت.

تغلى بذوره مع بذور الخردل ويدهن به لإزالة أوجاع الوركين.

٢ ـ **التزيد:** نبات أوراقه على هيئة ورقة اللبلاب الكبير إلا انه مجدد الأطراف وثمره كألسنة العصافير.

يستعمل دهانا بعد دقه ونخله مع دهن اللوز لإزالة أوجاع الوركين.

٣ ـ **رجل الغراب:** نبات طوله نحو شبر وأوراقه مشقوقة مفرقة الشعب تشبه رجل الغراب صفراء فإذا سحقت ابيضت، فى طعمها حلاوة كالجزر.

إذا أكل مطبوخا يزيل أوجاع والوركين.

وختامًا أؤكد على أن جمال حواء ليس فى مظهرها الخارجى فقط، بل يكمن أيضًا فى جوهرها الداخلى فاحرصن على جمالكن الداخلى الأخلاق الطيبة والخارجى بالجمال الظاهرى فى آن واحد

والله الموفق والمستعان

المؤلف

يوسف أبوالحجاج الأقصرى

المراجع

- تذكرة أولى الألباب، داود الأنطاكى.
- الرحمة فى الطب والحكمة، المنسوب لجلال الدين السيوطى.
- العلاج بالنباتات الطبية، د. جميلة واصل.
- أنت وزوجتك بعد سن الأربعين، يوسف أبوالحجاج.
- أعشابنا دواء، قبلان مكرزان.
- الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر.
- العلاج بالأعشاب قديما وحديثا، أ. محمد رفعت.
- النباتات الطبية، هيرمان لشنشتيرن.
- التداوى بالأعشاب، د. أمين رويحة.
- مأكولاتك فى شهر العسل، على رضا رضا.
- جامع الأعشاب العطرية والنباتات المغربية، مصطفى زهويلى.

المحتويـــات

الفصل الثانى

الفصل الثالث

الفصل الرابع

الفصل الخامس

الفصل السادس

الفصل السابع

أحدث صيحة فى عالم التجميل

جمال حواء

بالأعشاب والنباتات الطبية

ظلت حواء ولا زالت تبحث عن أفضل الطرق لإبراز جمالها.

داخل هذا الإصدار

- أحدث الطرق الطبيعية لجمال حواء.
- كيف تتخلصين من تجاعيد الوجه؟!
- كيف تبرز حواء جمال اليدين والأظافر؟!
- أفضل الطرق للعناية ببشرة الوجه بالأعشاب.
- وصفات طبيعية مجربة لعلاج حب الشباب والنمش والكلف وبقع الوجه والبثور السوداء.
- أسهل طريقة لعمل الماسكات (الاقنعة) الطبيعية داخل المنزل.
- وصفات خاصة جدًا لتبيض الوجه وتنقية البشرة.
- أفضل طرق التدليك بالزيوت العطرية.
- أفضل الطرق الطبيعية لجمال القدمين..
- وصفات طبيعية لتعطير القدمين.
- وداعًا لمستحضرات التجميل الصناعية.

مايا شوقي

دار الحرم للتراث

٤٥ سوق الكتاب الجديد - العتبة - القاهرة
ت: ٠٢/٢٥٩١٦٠٢١

GREAT IS OUR GOD

حصريات مجلة الابتسامة

WWW.IBTESAMA.COM

مجلة الابتسامة